Intrarea în Vortex

Ghid practic

Intrarea în Vortex

Ghid practic

ESTHER ȘI JERRY HICKS
(Învățăturile lui Abraham®)

Traducere: Cristian Hanu

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2012

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro s*au* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Titlul original în limba engleză *Getting Into The Vortex: Guided Meditations CD and User Guide,* de Esther şi Jerry Hicks (Învăţăturile lui Abraham®).

Ediţia originală a fost publicată în 2010 de Hay House Inc., U.S.A.
Accesează online radioul editurii Hay House pe: www.hayhouseradio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HICKS, ESTHER
Intrarea în Vortex: ghid practic / Esther şi Jerry Hicks; trad.: Cristian Hanu. – Braşov: Adevăr Divin, 2011
ISBN 978-606-8080-61-1

I. Hicks, Jerry
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare şi copertă: Florin DRUŢU
Corectură: Elena MÁLNAI

Cuprins

Prefață

de Jerry Hicks

Dorim să precizăm că intenția *Ghidului practic Intrarea în Vortex* nu este de a înlocui asistența psihologică sau medicală de specialitate, ci doar să amplifice prin metode alternative starea de bunăstare a celor care le folosesc.

Abraham ne-a învățat (încă de la începutul interacțiunii noastre, acum două decenii) că toate intențiile noastre (deopotrivă cele pe care ceilalți oameni le etichetează drept *bune* sau *rele)* se datorează exclusiv faptului că noi credem că prin punerea lor în practică ne vom simți mai bine. De aceea, ne-am propus să scriem acest ghid,

cu intenţia de a-l învăţa pe cititor să intre chiar acum în vortexul[1] bunăstării!

Sfatul nostru este să aplici învăţăturile lui Abraham oricum consideri că este mai bine pentru tine, dar să nu meditezi mai mult de 15 minute pe zi. După cum recomandă Abraham însuşi, „Viaţa vă este dată pentru a o trăi în mod conştient şi pentru a o savura; de aceea, 15 minute de meditaţie zilnică sunt suficiente." De asemenea, ritmul respiratoriu nu ar trebui să depăşească în primele săptămâni de practică şase respiraţii pe minut (acest ritm este blând şi susţine perfect viaţa).

Apropo, drepturile de copyright pentru toate Învăţăturile lui Abraham le aparţin lui Jerry şi Esther Hicks, dar am aprecia dacă ai transmite mai departe aceste învăţături. Singura noastră rugăminte este de a transmite aceste materiale în forma lor cea mai pură (pe care o considerăm şi cea mai valoroasă), oferindu-le celorlalţi acces la acest *Ghid practic pentru intrarea în vortex*.

Pentru informaţii suplimentare legate de învăţăturile lui Abraham, dar şi de noi, Jerry şi Esther Hicks, precum şi pentru a primi materiale suplimentare din masiva noastră bibliotecă de cărţi, cataloage, CD-uri şi DVD-uri, ori pentru a-ţi rezerva un loc la unul din seminarele noastre intitulate *Vortexul atracţiei,* te rugăm să vizitezi site-ul nostru interactiv **www.abraham.hicks.com.**

---

[1] Vortex: neologism acceptat în limba română. Cuvânt de origine latină folosit în majoritatea limbilor moderne pentru a desemna o structură spiralată în formă de vârtej. În cărţile din seria Abraham-Hicks are inclusiv sensul de portal – poartă către o altă dimensiune. (n. tr.)

După mai bine de două decenii de studiu alături de Abraham, ne amintim doar trei lucruri relatate de Abraham în legătură cu menţinerea sau cu îmbunătăţirea bunăstării fizice: 1) *emite cât mai multe gânduri asociate cu bunăstarea, care te plasează automat în interiorul vortexului;* 2) *bea cât mai multă apă;* şi 3) (acest sfat este esenţial pentru toate meditaţiile ghidate zilnice descrise în această carte) *respiră cât mai profund*.

Aşadar, să începem. Esther îi va cere lui Abraham să ne călăuzească de-a lungul procesului, astfel încât meditaţiile ghidate să fie folosite în maniera cea mai eficientă cu putinţă. Ori de câte ori faci o astfel de meditaţie, aşează-te într-o postură cât mai confortabilă, relaxează-te, închide ochii şi respiră profund, lăsându-l pe Abraham să te ghideze cu iubire către vortexul stării tale naturale de bunăstare, de fericire şi de vitalitate.

(**Nota editorului american:** Dat fiind că nu există întotdeauna cuvinte în vocabularul nostru care să exprime cu acurateţe gândurile pe care le receptează Esther — care reflectă o realitate *nefizică* — ea creează uneori noi combinaţii de cuvinte sau dă un sens nou unor cuvinte standard. În anumite cazuri, ea scrie pur şi simplu cuvintele cu majusculă, încercând să exprime astfel că aceste cuvinte exprimă o modalitate nouă de a privi vechiul nostru mod de a înţelege viaţa.)

Introducere

de Abraham

Este întotdeauna o plăcere să discutăm despre acest subiect, pe care îl abordăm pentru a te ajuta să înţelegi mai bine faptul că atunci când te afli într-o stare de *acceptare,* respectiv atunci când îţi linişteşti mintea sau când eşti foarte focalizat, iar gândurile de opoziţie dispar ori sunt mult reduse, vibraţia ta creşte în mod natural. Cu alte cuvinte, tu te pui din ce în ce mai mult la unison din punct de vedere vibratoriu cu *cel-care-eşti-cu-adevărat,* respectiv cu frecvenţa Sursei tale sau a *Fiinţei tale Interioare,* stare care îţi permite să înfloreşti.

În acest fel, te vei îndepărta din ce în ce mai mult de tiparele rezistenţei şi te vei orienta *către* cele ale receptivităţii, fapt care te va ajuta în timp să îţi regăseşti din ce în ce mai uşor gândurile asociate

cu bunăstarea. Prin cultivarea acestor gânduri şi prin eliminarea gândurilor de rezistenţă, vibraţia ta naturală va creşte şi îţi va fi din ce în ce mai uşor să te integrezi într-un punct de atracţie superior. Acesta din urmă îţi va orienta atenţia către alte lucruri din realitatea în care trăieşti, lucruri care te vor face să te simţi mai bine, şi astfel viaţa ta va deveni din ce în ce mai frumoasă.

Ori de câte ori ştii exact ce *nu* îţi doreşti, înseamnă automat că ştii şi ce *îţi doreşti cu adevărat,* chiar dacă nu eşti întotdeauna conştient de acest lucru. Această cunoaştere emană din tine ca o rachetă a dorinţei şi pătrunde în ceea ce noi numim *Vortexul Creaţiei*. De fapt, este vorba de Vortexul Creaţiei *tale*. Această dorinţă, care s-a născut din însăşi viaţa ta, ajunge în forma ei energetică în acest loc vibratoriu pe care noi îl numim *Vortexul Creaţiei, declanşând astfel automat <u>Legea Atracţiei</u> (atragerea unor energii care au aceeaşi frecvenţă de vibraţie), care atrage în viaţa ta toate componentele asociate cu ea*.

Ori de câte ori simţi o emoţie sau o experienţă negativă, acest lucru se datorează faptului că în forma ta fizică, tu nu te pui la unison din punct de vedere energetic cu această stare existenţială superioară a ta. Scopul meditaţiilor ghidate din această carte este de a te ajuta să îţi accelerezi frecvenţa de vibraţie, astfel încât să intri în rezonanţă cu conştiinţa ta superioară (sinele tău real). Dacă vei descoperi o modalitate de a nu mai opune rezistenţă *celui-care-ai-devenit,* punându-te la unison cu această stare de conştiinţă, te vei plasa automat în interiorul vortexului, şi astfel vei înflori.

Întreaga noastră învăţătură îşi propune să te ajute să te orientezi din ce în ce mai mult către starea ta de bunăstare naturală, dar ghidul de faţă a fost creat cu scopul intenţionat de a te ajuta să înţelegi un lucru foarte important: că *ori de câte ori faci eforturi prea mari, pornind de la o nevoie, o durere, o stare de îngrijorare, de mânie sau de tristeţe, starea ta de spirit se situează în afara vortexului, fapt care face ca efortul tău să fie mai degrabă contraproductiv, întrucât nu face decât să amplifice şi mai mult tiparul pe care l-ai cultivat până acum, tipar care nu se situează în interiorul vortexului.*

În schimb, dacă poţi descoperi o modalitate de a-ţi schimba focalizarea, astfel încât să te situezi în interiorul vortexului, respectiv să te pui la unison cu cel-care-eşti-cu-adevărat, starea ta de spirit va deveni astfel 100% pozitivă, iar probabilitatea ca dorinţele tale să se îndeplinească va creşte considerabil. Acesta este unicul scop al acestui ghid practic. El te poate ajuta să elimini mai rapid gândurile de rezistenţă, din care o parte le-ai cultivat întreaga ta viaţă. În acest fel, te vei folosi în mod direct de Energia care creează lumile pentru a ajunge acolo unde doreşti şi pentru a trăi viaţa pe care o preferi.

Dintre toate recomandările care urmează, niciuna nu este mai importantă decât cea referitoare la respiraţie. Aceasta reprezintă cea mai rapidă cale de conectare cu Sursa din care ai provenit. Dacă vei practica meditaţiile respirând profund, corpul tău fizic va avea foarte mult de câştigat. Dacă vei face acest lucru zilnic, timp de cel puţin o săptămână, vei ajunge să intri cu uşurinţă în vortex, cel puţin în timpul meditaţiei, dacă nu chiar în viaţa ta de zi cu zi. Iar noi îţi garantăm că atunci când

te vei afla în interiorul vortexului, respectiv atunci când vei fi aliniat cu *cel-care-eşti-cu-adevărat,* vei intra automat şi total pe frecvenţa Sursei tale. Odată ajuns *în interiorul* Vortexului Creaţiei tale, nu numai că te vei pune la unison cu puterea Fiinţei tale, cu claritatea intenţiilor tale, cu însăşi menirea existenţei tale şi cu adevărata ta valoare, dar vei atrage astfel în viaţa ta *toate* lucrurile pe care ţi le-ai dorit vreodată. Cu alte cuvinte, distracţia va fi totală.

Foarte importantă este şi perseverenţa. Dacă vei practica zilnic câte 15 minute de meditaţie, stând într-o poziţie confortabilă, purtând haine confortabile şi cu ochii închişi, focalizându-ţi atenţia asupra respiraţiei şi asupra cuvintelor de mare putere ale meditaţiei, tu vei redeveni automat *cel-care-eşti-cu-adevărat*.

Noi te iubim foarte mult şi, ca întotdeauna, rămânem în interiorul vortexului.

Meditaţie:
Bunăstarea generală

1

Bun venit! Te afli în faţa porţii care te poate conduce către vortex. Suntem extrem de încântaţi că ai luat decizia de a te afla aici. Nicio decizie nu este mai bună decât aceea de a ne reuni în scopul de a cocrea împreună şi de a te realinia cu *cel-care-eşti-cu-adevărat.*

Chiar dacă vortexul de care vorbim nu poate fi găsit în lumea fizică, întrucât nu are atribute materiale, el reprezintă totuşi o realitate. De fapt, el reprezintă însăşi Realitatea ta Vibratorie.

Este uşor să îţi dai seama când te afli în interiorul vortexului, în funcţie de ceea ce simţi. Este la fel de uşor să îţi dai seama când ai ieşit din vortex, de asemenea ţinând cont de ceea ce simţi. De fapt, *Sistemul tău de Ghidare Emoţională* este singurul instrument care te poate ajuta să îţi dai seama dacă te afli sau nu în interiorul vortexului.

Vortexul tău este un rai vibratoriu în care frecvenţele sunt foarte înalte şi nu opun niciun fel de rezistenţă. Aşa se explică de ce te simţi atât de bine atunci când intri în el. Tocmai de aceea ne face o plăcere atât de mare să ştim că ai luat decizia de a te afla aici, împreună cu noi.

Toate componentele necesare pentru ca tu să atingi o stare de conştiinţă superioară au fost adunate de *Legea Atracţiei* şi există deja într-o dimensiune atemporală şi care transcende spaţiul, gata să fie accesate şi utilizate de tine în vortexul creaţiei tale.

Dacă doreşti să devii una din componentele propriului tău vortex, alături de toate celelalte lucruri minunate acumulate în el, tot ce trebuie să faci este să te pui la unison din punct de vedere vibratoriu cu vortexul tău, adică să cultivi o frecvenţă de vibraţie foarte înaltă şi să nu mai opui niciun fel de rezistenţă.

Dacă vei renunţa la gândurile de rezistenţă (prin practicarea zilnică a meditaţiilor descrise în acest ghid), frecvenţa ta de vibraţie va creşte, iar în fiinţa ta se vor dezvolta în scurt timp noi tipare vibratorii, până când vei căpăta înclinaţia naturală de a te situa în interiorul vortexului tău. Vei ajunge să trăieşti astfel viaţa pe care ţi-o doreşti cu adevărat, accesând Energia care creează lumile şi lăsând-o să curgă în mod natural către îndeplinirea dorinţelor tale, căci tu eşti una cu realitatea ta.

2

Dorim să ştii că atunci când
te relaxezi şi respiri profund,
tu te pui în mod natural la unison
cu frecvenţa de vibraţie a Sursei
tale, care se află deja
în interiorul vortexului.

În planul fizic, nimic nu te poate conecta mai uşor şi mai rapid cu aspectul nefizic al Fiinţei tale decât respiraţia.

Mulţi oameni cred că procesul respiratoriu este asociat exclusiv cu natura fizică. Acest lucru nu este adevărat. *Procesul respiratoriu înseamnă mult mai mult decât o simplă funcţie a corpului fizic. El reprezintă înainte de toate manifestarea Spiritului prin tine şi intrarea în contact cu el.* De altfel, aşa se şi explică de ce, atunci când corpul fizic încetează să mai respire, el moare, întrucât Spiritul nu se mai manifestă prin el.

Indiciul cel mai bun al faptului că te afli într-o stare de aliniere perfectă cu Sursa şi că în tine nu se mai manifestă niciun fel de rezistenţă este dispariţia oricărei emoţii negative.

Această experienţă a meditaţiei te va pune la unison cu anumite aspecte benefice. Dacă te vei relaxa şi dacă vei respira în mod natural în timp ce meditezi, vibraţia corpului tău fizic se va alinia treptat cu vibraţia Sursei tale, iar tu vei deveni una cu aceasta şi vei pătrunde astfel în interiorul vortexului.

În timp, dacă vei continua să te focalizezi asupra respiraţiei, gândurile de rezistenţă pe care le-ai acumulat de-a lungul vieţii tale vor tinde să fie eliminate din mintea ta, şi astfel te vei realinia în mod natural cu Sursa ta interioară. Manifestând o stare de relaxare şi de receptivitate maximă, frecvenţa ta de vibraţie se va pune din nou la unison cu cea a Sursei tale.

Acest exerciţiu nu are nimic de-a face cu efortul sau cu dorinţa de a obţine cu orice preţ rezultate, ci este un exerciţiu de relaxare şi de cultivare a receptivităţii... care îţi va permite treptat să redevii cel-care-eşti-cu-adevărat.

3

Redescoperă în mod natural ritmul corpului tău
şi savurează respiraţiile prelungite şi lente.
Nu trebuie să te concentrezi sau
să încerci să-ţi aduci aminte, ci doar să te relaxezi,
să respiri profund şi să savurezi experienţa.

Secretul beneficiilor pe care le vei obţine practicând acest exerciţiu constă în eliminarea gândurilor de rezistenţă care îţi trec adeseori prin minte.

Inspiră la capacitate maximă, destul de rapid, în timp ce numeri: 1, 2, 3… apoi expiră prelungit, lent, fără să forţezi, în timp ce numeri: 4, 5, 6, 7, 8. După câteva zile de practică, corpul tău îşi va aminti singur acest tipar respiratoriu, care va tinde să devină subconştient. În acest fel, corpul tău va începe să savureze din ce în ce mai mult această nouă experienţă, relaxându-se din ce în ce mai profund.

Scufundat în această stare subtilă de conştiinţă, te vei afla într-o stare de receptivitate maximă şi de non-rezistenţă, intrând într-o stare de rezonanţă din ce în ce mai profundă.

De-a lungul acestui proces, vei ajunge să înţelegi prin experienţă directă în ce constă starea de Bunăstare Universală care stă la baza întregului Univers. Aceasta nu are nimic de-a face cu încercarea şi cu efortul, ci reprezintă o stare în care preţuirea de sine nu trebuie câştigată, ci doar acceptată.

4

Tu eşti extensia unei Energii ce provine dintr-o sursă ne-fizică şi ai venit pe acest Pământ plin de entuziasm şi dornic să îţi îndeplineşti menirea. Scopul tău a fost să explorezi echilibrul perfect al contrastelor care există pe Pământ, astfel încât viaţa ta să transceandă tot ce ai experimentat vreodată până acum.

Tu eşti o Fiinţă Eternă, din care numai o mică parte este focalizată în acest corp fizic cu care te identifici. În realitate, corpul şi personalitatea ta fizică nu reprezintă decât un aspect al *celui-care-eşti-cu-adevărat.*

Dorim să insistăm asupra faptului că numai o parte din conştiinţa celui-care-eşti-cu-adevărat este focalizată asupra personalităţii tale fizice cu care te identifici. De aceea, merită să începi să îţi explorezi partea mai mare a fiinţei tale, care nu este focalizată asupra planului fizic.

Dacă îţi vei aduce aminte că nu eşti decât o extensie fizică a Energiei Sursei tale, tu vei putea tinde în mod conştient către realinierea cu partea ta ne-fizică, eternă, Universală.

Atunci când ai luat decizia de a te focaliza asupra acestei realităţi fizice spaţio-temporale, tu ştiai că aceasta reprezintă o arenă spectaculoasă a echilibrului, varietăţii şi contrastelor perfecte.

De aceea, ai venit în acest plan plin de entuziasm la gândul oportunităţilor pe care ţi le oferea Pământul. În acel moment, tu ştiai că experienţa ta în acest plan fizic îţi va permite să te joci cu preferinţele şi cu deciziile tale, ajutându-te astfel să îţi dilaţi conştiinţa.

Mai mult, tu ţi-ai dorit atunci să te expui unor experienţe, unor idei şi unor relaţii care să te ajute să îţi formezi propriile preferinţe, astfel încât apoi să le poţi da naştere.

Tu ştiai că nu există nicio competiţie reală pentru resurse, ci doar oportunităţi de a da naştere propriilor tale idei, şi erai conştient de faptul că odată creată o idee, mijloacele de transpunere a ei în practică vor apărea de la sine.

Şi iată-te ajuns în această lume, ca o extensie a Energiei Sursei focalizată asupra mediului contrastelor perfecte şi echilibrului, exact aşa cum ţi-ai dorit, gata să explorezi, să iei decizii, să îţi formezi preferinţe, să creezi şi să devii.

5

În acest moment din timp şi din spaţiu, tu te afli exact în locul în care ai intenţionat să fii, iar sursa din interiorul tău este perfect satisfăcută, căci viaţa ta conduce automat la o dilatare a conştiinţei, iar Tot-Ceea-Ce-Există nu are decât de câştigat în urma rolului important pe care îl joci.

Ori de câte ori viaţa îţi prezintă o situaţie în care prin minte îţi trece o întrebare nouă, conştiinţa ta se dilată automat. Chiar dacă nu cunoşti încă răspunsul la întrebarea ta, tu te afli în plin proces de creştere personală.

În mod similar, ori de câte ori te confrunţi cu o problemă sau chiar cu o criză majoră, tu evoluezi automat către o stare dilatată de conştiinţă. Soluţia la problema care te preocupă există deja, chiar dacă ţi se pare imposibil de găsit pe moment.

Ori de câte ori îţi pui o întrebare sau te confrunţi cu o problemă, în conştiinţa ta lărgită apare automat răspunsul sau soluţia pe care o cauţi.

Din perspectiva conştiinţei tale ne-fizice, atunci când ai luat decizia de a veni în corpul tău fizic (adică de a te focaliza asupra lui), tu înţelegeai perfect acest proces al creaţiei şi al dilatării conştiinţei, aşa că de-abia aşteptai să te afli aici, în această lume spaţio-temporală. Ideea de a te întâlni cu alţi creatori asemeni ţie te încânta, căci tu ştiai foarte bine că aceştia vor fi nişte catalizatori pentru expansiunea ta, la fel cum tu vei fi unul pentru expansiunea lor, şi toată lumea va avea astfel de câştigat.

Pe măsură ce viaţa te determină să îţi pui noi şi noi întrebări, descoperi automat noi şi noi răspunsuri, ajutându-te să evoluezi astfel către un nivel de conştiinţă superior (dilatat). În mod similar, pe măsură ce viaţa te determină să te confrunţi cu noi şi noi probleme, ea îţi prezintă automat soluţiile la acestea, fapt care te ajută de asemenea să îţi dilaţi conştiinţa, iar Tot-Ceea-Ce-Există nu are decât de câştigat în urma deciziei tale de a trăi pe Pământ, de a explora dimensiunea spaţio-temporală şi de a-ţi dilata conştiinţa.

Sursa din interiorul tău este perfect conştientă de acest proces (ştiind cu siguranţă că răspunsurile şi soluţiile pe care le cauţi există deja). De aceea, ea savurează fiecare aspect al călătoriei tale prin planul fizic, indiferent de experienţele prin care treci.

Exerciţiile din această carte te vor ajuta să revii pe nivelul de înţelegere al conştiinţei ne-fizice. Pe acest nivel, problemele încetează să mai fie probleme, şi apar în adevărata lor lumină: ca oportunităţi dătătoare-de-viaţă ce stimulează expansiunea eternă a conştiinţei.

6

Atunci când te relaxezi şi respiri profund, tu poţi simţi aprecierea pe care o simte pentru tine Sursa ta în acest moment — aprecierea acesteia pentru lumea ta fizică, pentru diversitatea ei şi pentru fluxul nesfârşit al dorinţelor care emană din tine.

Sursa ne-fizică din care ai provenit este întotdeauna conştientă de tine. Ea se bucură întotdeauna de viaţa ta, te iubeşte de-a pururi şi apreciază la maxim rolul important pe care îl joci în expansiunea *Totalităţii (Tot-Ceea-Ce-Există).* Faptul că tu nu eşti conştient de existenţa Sursei din interiorul tău nu diminuează cu nimic capacitatea acesteia de a fi conştientă de *tine*.

Dat fiind că Sursa ta ne-fizică este întotdeauna conştientă de tine, iar energia ei curge întotdeauna către tine, întreruperea acestei comunicări este

întotdeauna cauzată exclusiv de tine, respectiv de gândurile asupra cărora te focalizezi într-un moment sau altul al existenţei tale. Dacă vei practica însă zilnic aceste meditaţii, ascultând o muzică blândă şi respirând regulat şi profund, tiparele rezistenţei se vor dizolva în mod natural în fiinţa ta, indiferent cât de mult timp le-ai cultivat anterior.

Rezistenţa generată de gândurile tale reprezintă singurul motiv care te împiedică să fuzionezi cu *Fiinţa ta Interioară*. De aceea, pe măsură ce această rezistenţă se va dizolva, tu vei redeveni conştient de relaţia şi de unitatea ta cu Sursa din care ai provenit.

Ori de câte ori simţi o stare de iubire, de bucurie, de apreciere sau de entuziasm, aceasta reprezintă un indiciu că te afli la unison cu Sursa din interiorul tău (care simte întotdeauna această stare). Din perspectiva plină de iubire a Sursei, acesta este cel mai bun indiciu vibratoriu, pe care ar trebui să îl cultivi în permanenţă.

Distragerea atenţiei de la gândurile de rezistenţă este singura cale ce permite alinierea cu Energia pură şi pozitivă care reprezintă esenţa fiinţei tale. De aceea, relaxează-te şi respiră profund, deschizându-te în faţa acestei alinieri naturale.

7

Înainte de a te naşte în acest corp fizic, tu cunoşteai perfect importanţa diversităţii contrastelor de pe planeta Pământ. De aceea, tu ţi-ai propus plin de entuziasm să explorezi această varietate şi să savurezi expansiunea conştiinţei la care ştiai că va conduce ea.

Din perspectiva conştiinţei tale fizice, tu ştii cât de atrăgătoare poate fi varietatea opţiunilor şi oportunităţilor, de pildă atunci când ai de ales între mai multe alimente, haine, automobile, case, relaţii etc. Tu ştii foarte bine că cu cât ai mai multe opţiuni la dispoziţie, cu atât mai satisfăcătoare vor fi experienţele pe care le vei trăi, căci aceste opţiuni îţi permit să îţi manifeşti mai plenar creativitatea.

Din perspectiva conştiinţei tale ne-fizice, aprecierea pe care o ai faţă de varietatea contrastelor este chiar mai mare, întrucât aceste contraste nu numai că îţi permit să ai parte de mai multe opţiuni (vezi

procesul descris mai sus), dar reprezintă însuşi fundamentul oricărei creaţii noi.

Această apreciere este mult mai cuprinzătoare decât cea oferită – să zicem – de contemplarea opţiunilor unui bufet suedez sau de alegerea ingredientelor pentru crearea unui fel de mâncare. Ea se referă la satisfacţia oferită de înţelegerea faptului că actualele componente vor continua să genereze o paletă nesfârşită de noi componente din care vei putea alege. Această dinamică a procesului de creaţie este de-a dreptul extatică şi oferă o mare bucurie.

Dat fiind că înţelegeai perfect acest proces de creaţie şi rolul important pe care îl poţi juca în expansiunea *Totalităţii (Tot-Ceea-Ce-Există),* tu ai venit plin de entuziasm în această lume spaţio-temporală, dornic să explorezi opţiunile create de cei care au venit în ea înaintea ta, să le observi, să le evaluezi, iar apoi să iei decizii. De altfel, acest entuziasm nu se referea numai la oportunitatea de a observa componentele existente create de alţii înaintea ta, ci mai ales la manifestarea propriei tale creativităţi de îndată ce vei înţelege componentele existente şi îţi vei dori altele. *Cu alte cuvinte, tu ţi-ai dorit să ajungi în această lume a tuturor posibilităţilor, în care gândurile şi opţiunile personale creează realitatea.*

8

Tu ar trebui să îţi savurezi propria viaţă, întrucât ai ales-o personal ca platformă pe fundamentul căreia să poţi construi ceva nou. Aprecierea pe care o simte în permanenţă Sursa ta pentru tine (şi care nu încetează niciodată) te poate învălui ca o pătură caldă a preţuirii, dacă îi vei permite.

Atunci când te-ai întrupat pentru a trăi această experienţă fizică, tu ştiai perfect că fundamentul Universului (deopotrivă al celui fizic şi al celui ne-fizic) este Bunăstarea absolută.

De aceea, nu ţi-ai făcut nicio grijă în legătură cu lucrurile indezirabile, întrucât realizai importanţa varietăţii şi a contrastelor, inclusiv faptul că din această varietate se va naşte o creaţie nouă, încă şi mai sublimă.

În acel moment, tu ştiai că te vei focaliza asupra acestei noi creaţii care se va naşte din varietate, aşa că apreciai contrastele, considerându-le ceva bun.

Procesul de observare şi de alegere a lucrurilor dorite şi nedorite stă la baza noilor dorinţe. De aceea, dacă vei trece rapid de la observarea aspectelor nedorite sau inadecvate la cea a noilor idei creatoare generate de ele (opusul primelor), tu te vei pune la unison cu lungimea de undă a Sursei din interiorul tău, care de-abia aşteaptă orice act creator nou.

Prin redirecţionarea atenţiei personale către aceste idei noi, tu vei intra automat în rezonanţă cu perspectiva Sursei şi vei simţi astfel unitatea cu *cel-care-eşti-cu-adevărat* şi cu *cel-care-ai-devenit.*

Dacă această comunicare cu Sursa ta nu este întreruptă de niciun fel de rezistenţă interioară, tu poţi simţi alinierea vibratorie cu aceasta sub forma unei senzaţii viscerale, aproape tactile. Cuvintele fizice nu pot descrie această senzaţie, dar toate celulele corpului tău o vor recunoaşte şi îţi vor confirma alinierea cu Sursa ta, aflată în interiorul vortexului tău personal.

9

Viaţa ta îţi slujeşte perfect şi reprezintă fundamentul expansiunii tale, lucru pe care îl ştiai perfect atunci când te-ai decis să vii în această lume. Indiferent de circumstanţele tale actuale, tu ai lansat nenumărate rachete ale dorinţelor în vortexul creaţiei tale. De aceea, cu cât vei pătrunde mai frecvent în acest vortex, cu atât mai bine te vei simţi.

În fiecare zi a vieţii tale, contrastele pe care le experimentezi în diferite grade te determină să lansezi noi rachete ale dorinţelor în vortexul creaţiei tale. Uneori, contrastele te determină să lansezi solicitări care ţi se par foarte importante, în timp ce alteori nu faci decât să amendezi intenţiile tale anterioare. În acest fel, procesul expansiunii tale nu încetează niciodată... pentru că dorinţele tale nu încetează niciodată... întrucât contrastele din această lume nu încetează niciodată.

Atunci când o dorinţă nouă se naşte în urma experimentării contrastelor, Sursa simte inevitabil experienţa extrem de plăcută a expansiunii sale, întrucât ea nu opune niciun fel de rezistenţă la expansiune, aşa că o experimentează pe loc.

Aşa cum spuneam mai devreme, scopul acestui ghid practic este de a te ajuta să te eliberezi progresiv de orice fel de rezistenţă interioară, astfel încât să poţi pătrunde din ce în ce mai frecvent în interiorul vortexului tău personal.

Ori de câte ori te vei afla în interiorul vortexului tu te vei simţi bine, pentru că ori de câte ori vei intra în el te vei alinia automat cu propria ta expansiune.

În acest fel, contrastele din jurul tău îţi asigură în permanenţă continuarea procesului de expansiune. Sursa din interiorul tău este focalizată întotdeauna asupra acestui proces de expansiune, aşa că prin eliminarea gândurilor negative tu vei pătrunde automat în interiorul vortexului tău, experimentând starea extrem de plăcută de aici şi participând astfel direct la îndeplinirea dorinţelor tale.

Prin eliminarea treptată şi blândă a tiparelor rezistenţei şi prin pătrunderea din ce în ce mai frecventă în starea de bunăstare specifică vortexului tău, nu numai că îţi va fi din ce în ce mai uşor să rămâi mai mult timp aici, dar te vei putea inclusiv întoarce mult mai rapid în vortex.

Nu există senzaţie fizică mai plăcută decât cea pe care o experimentezi atunci când te pui la unison din punct de vedere energetic cu Sursa ta şi cu propria ta expansiune.

10

Atunci când te afli în interiorul vortexului, totul ţi se pare încântător şi totul te satisface. În plus, te simţi expansiv şi plin de energie, şi îţi doreşti ca această stare să se amplifice din ce în ce mai mult. Cu fiecare nouă descoperire şi cu fiecare nou nivel pe care îl vei atinge, sentimentul expansiunii şi al dorinţei de *mai mult* va continua să te atragă şi să te regenereze.

Atunci când te afli în exteriorul vortexului creaţiei, focalizându-te asupra lucrurilor pe care *nu* ţi le doreşti, în conştiinţa ta apar simultan gânduri referitoare la ceea ce *îţi doreşti* cu adevărat. Faptul că te gândeşti la ceea ce *nu* îţi doreşti creează automat un tipar energetic al lucrurilor pe care *ţi le doreşti,* dar în interiorul vortexului. Atât timp cât vei rămâne în exteriorul acestuia tu nu vei avea acces la acest tipar energetic. Cu alte cuvinte, focalizarea atenţiei tale asupra detaliilor circumstanţelor care te preocupă creează automat alte componente, opuse primelor, la care nu ai însă acces (deocamdată). În schimb, ori de

câte ori te situezi în interiorul vortexului, tu ai automat acces la toate noile opţiuni pe care le-ai creat inconştient şi care te fac să te simţi bine. Cu alte cuvinte, ori de câte ori te afli *în interiorul* vortexului, tu ai de ales între cele mai bune opţiuni pe care ţi le poate oferi viaţa.

Deşi dorinţa noastră rămâne aceea ca tu să te bucuri în continuare de beneficiile contrastelor (indiferent de circumstanţele pe care le experimentezi), noi dorim să te asigurăm că nu este deloc necesar să experimentezi vreun disconfort pentru a-ţi putea dilata conştiinţa. Tu poţi la fel de bine să rămâi în interiorul vortexului bunăstării tale, savurând aici opţiunile infinite care îţi stau la dispoziţie de a-ţi crea aşa cum doreşti realitatea.

Tu creezi componente noi, idei noi, posibilităţi noi şi o nouă expansiune inclusiv atunci când îţi alegi opţiunile din rândul celor aflate în interiorul vortexului, care îţi fac plăcere. Aceste componente noi se vor insera în detaliile experienţei tale de viaţă, şi în plus vei avea acces la o perspectivă nouă, care îţi va permite să le savurezi încă şi mai mult. Cu alte cuvinte, vei face noi descoperiri, îţi vei crea noi relaţii, noi combinaţii, vei trăi noi aventuri, vei avea acces la un nivel de conştiinţă din ce în ce mai înalt şi vei emite noi dorinţe, bucurându-te în acelaşi timp de o apreciere din ce în ce mai mare.

Noutatea stimulează întotdeauna… Sursa însăşi se bucură de tot ceea ce este nou, transmiţându-ţi iubirea şi bucuria ei, fapt care te face să îţi doreşti din ce în ce mai mult să te bucuri la rândul tău de noutate şi de o expansiune fără limite. Altfel spus, să îţi doreşti mai multe lucruri!

11

Lumea ta se dilată treptat, crește și se regenerează încontinuu, iar tu trebuie să îți găsești echilibrul la fiecare nou pas pe care îl faci. Bunăstarea este fundamentul predominant al *Totalității (Tot-Ceea-Ce-Există)*, al Universului, inclusiv al planetei fizice pe care te afli la ora actuală.

Planeta voastră călătoreşte pe orbita ei în apropierea altor planete, într-un dans perfect şi stabil, tocmai pentru că îşi caută în permanenţă acest echilibru, pe care îl şi găseşte.

La fel ca orice altă fiinţă vie, Pământul se află într-un proces continuu de schimbare şi de expansiune. În caz contrar, el ar înceta să mai existe.

Stabilitatea Pământului se datorează faptului că schimbarea şi expansiunea lui nu afectează cu nimic capacitatea lui de a-şi găsi echilibrul. Acest lucru este asigurat nu doar de dimensiunea planetei şi de legile fizicii,

care îi permit să absoarbă orice şocuri generate de schimbările prin care trece, ci şi de însăşi natura vibratorie a planetei, care este una a bunăstării.

Deşi vouă Pământul vi se pare o simplă sferă geologică alcătuită din pietre, sol şi apă, susţinute laolaltă de forţele gravitaţiei, în realitate el reprezintă mult mai mult decât atât, căci în interiorul oricărei particule care intră în componenţa sa există o Conştiinţă vibratorie ce îşi caută echilibrul individual, punându-se la unison cu o perspectivă mai amplă, ne-fizică, a viitorului său.

Aşa cum o navă modernă poate naviga fără probleme într-o mare agitată de furtună, întrucât este înzestrată cu anumite mecanisme de stabilizare, în timp ce vasele din secolele trecute, mult mai prost echipate, se scufundau cu uşurinţă, la fel, evoluţia planetei voastre i-a garantat acesteia stabilitatea. Este imposibil la ora actuală ca Pământul să se mai întoarcă la o stabilitate inferioară.

Deşi majoritatea locuitorilor umani ai Pământului se situează cel mai adesea în afara vortexului lor, aflându-se implicit într-o stare de rezistenţă faţă de bunăstarea lor naturală, Conştiinţa copleşitoare a planetei (manifestată prin solul, apele, flora şi fauna sa) îşi găseşte un echilibru din ce în ce mai stabil pe măsură ce evoluează.

În timp, pe măsură ce te vei relaxa, vei respira profund şi te vei pune la unison cu Sursa ta, vei putea simţi şi tu pulsul vibratoriu dominant al bunăstării care penetrează Pământul şi care influenţează tot ceea ce trăieşte pe el. Bunăstarea este fundamentul Totalităţii (Tot-Ceea-Ce-Există).

12

Magnifica voastră lume este conectată de-a pururi cu ritmul stabil al Bunăstării care reprezintă fundamentul ei, iar acest lucru este valabil inclusiv pentru tine. Atunci când te relaxezi şi când te umpli de energie, când respiri profund şi când renunţi la tiparele mentale ale rezistenţei, tu poţi descoperi ritmul echilibrat al Sursei tale.

Atât timp cât te afli în corpul tău fizic, tu eşti o extensie a Energiei Sursei. În mod similar, corpul fizic al planetei pe care te afli reprezintă o extensie a aceleiaşi Energii a Sursei.

Tu ai o contraparte ne-fizică pe care noi o numim *Fiinţa ta Interioară*. În mod similar, Pământul are o contraparte ne-fizică sau o *Fiinţă Interioară*. Fiecare particulă din lumea voastră fizică are o Sursă ne-fizică din care a provenit, şi implicit o versiune vibratorie subtilă care o determină să îşi continue evoluţia şi să se apropie de ea.

Această versiune vibratorie subtilă a viitorului tău fizic îţi rezervă o bunăstare stabilă în vortexul tău.

Aşa cum ampla şi diversa varietate a componentelor care alcătuiesc planeta Pământ îi asigură acesteia stabilitatea, trilioanele de celule care alcătuiesc corpul tău fizic îi asigură acestuia stabilitatea. Aşa se explică rezistenţa ieşită din comun a corpului tău fizic.

Conştiinţa nelimitată a particulelor care alcătuiesc imensa planetă pe care te afli nu este niciodată preocupată, în niciun context, că ar putea ieşi din starea de rezonanţă cu Energia Sursei sale. Vibraţia esenţială a bunăstării este atât de copleşitoare încât nimic din ceea ce este creat în planul fizic nu se poate separa vreodată de ea.

În timp, prin aplicarea acestui proces, obişnuinţa de a-ţi face griji şi de a te simţi frustrat, copleşit sau mânios va înceta cu desăvârşire, permiţând celulelor organismului tău să îşi găsească în mod natural echilibrul vibratoriu care le este specific. Cu cât te vei relaxa mai mult şi vei continua să respiri mai profund prin practica zilnică a acestei meditaţii, cu atât mai stabilă va deveni starea ta de bunăstare interioară, până când nimeni şi nimic nu o va mai putea zdruncina. Dacă vei persevera în a te alinia cu Energia Sursei (care este sinonimă cu energia bunăstării), tu vei începe să percepi această lume prin ochii Sursei şi vei ajunge să te simţi exact aşa cum te-ai simţit atunci când ai luat decizia de a veni în acest corp fizic: satisfăcut de ceea ce există, dar dornic de mai mult!

13

Nu-ţi face griji în legătură cu viaţa ta
şi simte aprecierea noastră faţă
de *cel-care-eşti-cu-adevărat.* Permite
tuturor lucrurilor sublime să curgă în mod
natural către tine. Continuă să meditezi şi vei constata
că orice rezistenţă cu care te-ai confruntat vreodată
de-a lungul călătoriei tale terestre te va părăsi.

Prin alinierea zilnică cu frecvenţa Sursei tale, toate experienţele din viaţa ta vor fi influenţate pozitiv.

De aceea, nu-ţi face griji în legătură cu viaţa ta. Renunţă la luptă şi la conflict. Nu mai încerca să *determini* rezultatul pe care ţi-l doreşti. Renunţă la încercarea de a controla circumstanţele exterioare, şi cu atât mai mult la aceea de a-i controla pe ceilalţi oameni. Nu te mai critica singur pentru neîmplinirile tale. Nu-ţi mai măsura clipă de clipă progresul făcut. Ori de câte ori te surprinzi că eşti din nou tentat

să cazi pradă acestor obişnuinţe, aminteşte-ţi că faci tot ceea ce trebuie să faci pentru a-ţi asigura împlinirea dorinţelor în timpul şedinţelor zilnice de meditaţie pe care le-ai început. De aceea, *relaxează-te, respiră profund* şi *zâmbeşte. Lasă lucrurile să se întâmple de la sine.*

Nu va trece mult până când vei realiza că ceea ce a atras până acum lucrurile nedorite în viaţa ta a fost tocmai lupta şi grijile, adică încercarea imposibilă de a controla realitatea. Dacă vei opune mai puţină rezistenţă şi dacă vei deveni mai permisiv (dacă te vei abandona într-o mai mare măsură), lucrurile şi situaţiile nedorite vor dispărea în mod natural din viaţa ta, căci legea bunăstării nu le permite să rămână în ea.

În scurt timp, vei constata că în viaţa ta apar tot mai multe situaţii dezirabile, cu aceeaşi uşurinţă cu care curge apa la vale. Vei descoperi astfel cât de uşor este să te bucuri de împlinirea dorinţelor pe care le-ai creat deja în vortexul tău atunci când te situezi tu însuţi în interiorul acestuia.

Dacă îţi vei forma obişnuinţa de a pătrunde cât mai frecvent şi de a rămâne cât mai mult în interiorul lui, vortexul tău te va învăţa că singurul *efort* pe care merită să îl faci constă în a te detaşa de orice rezistenţă şi în a-ţi *permite* rămânerea în interiorul lui. Căci atât timp cât vei rămâne în interiorul vortexului tău, gândurile tale vor curge uşor şi vor deveni clare, corpul tău fizic se va simţi stabil, vei dispune de multă vitalitate, iar interacţiunile tale cu ceilalţi oameni vor deveni perfect sincronizate.

La început vei fi surprins de cât de mic este efortul de a te pune la unison cu Energia care creează lumile, dar mai ales de faptul că adevărata ta putere constă în renunţarea la luptă (la efort).

14

Dacă ne vei asculta, şi îţi vei aminti
cine-eşti-cu-adevărat, tu vei descoperi tiparele
vibratorii naturale ale bunăstării. Cu fiecare zi care trece
vei dobândi o luciditate mentală din ce în ce mai mare,
o vitalitate în creştere şi o poftă de viaţă pe măsură.
În acest fel, îţi vei aminti treptat *cine-eşti-cu-adevărat*
şi de ce ai venit în această lume.

De-a lungul călătoriei tale prin planul fizic, tu ai învăţat în mod gradat să opui rezistenţă în faţa bunăstării; de aceea, renunţarea la această rezistenţă va fi la rândul ei gradată.

Calea către eliberarea de orice fel de rezistenţă este una graduală, dar îţi permite să te simţi în fiecare zi din ce în ce mai bine. De aceea, este extrem de important să meditezi zilnic.

Dacă vei lua decizia să te focalizezi în mod conştient asupra respiraţiei tale, tu vei obţine o serie de beneficii naturale încă din prima lună a acestui proces de meditaţie zilnică:

În timpul primelor segmente ale audiţiei, minţii tale i se va părea natural să se îndepărteze de focalizarea asupra respiraţiei şi să se orienteze asupra anumitor aspecte active ale vieţii tale. E posibil chiar ca la început să apară anumite gânduri de rezistenţă. După câteva zile de relaxare şi de respiraţie profundă, vei începe însă să savurezi beneficiile liniştii mentale, iar procesul de contemplare a respiraţiei ţi se va părea din ce în ce mai atrăgător.

În acest fel, cu fiecare nouă zi tu vei obţine o luciditate din ce în ce mai mare, îţi vei amplifica pofta de viaţă, entuziasmul, vitalitatea, rezistenţa, dorinţa de a te distra, interesul faţă de diferite lucruri etc. În plus, te vei armoniza din ce în ce mai bine şi mai plăcut cu ideile, circumstanţele, evenimentele şi celelalte persoane din viaţa ta. Altfel spus, cu fiecare nouă zi te vei alinia din ce în ce mai bine cu starea ta naturală de bunăstare, care corespunde Energiei Sursei tale.

15

Sursa ta este perfect conştientă de tine
în momentul de faţă şi simte o apreciere absolută
pentru *cel-care-eşti-cu-adevărat.*
Această viaţă ţi-a fost dată pentru a te simţi bine,
pentru a fi fericit şi pentru
a-ţi împlini visele.

Sursa din interiorul tău este întotdeauna perfect conştientă de tine, indiferent dacă eşti la rândul tău conştient de ea sau nu, iar relaţia ta cu Sursa îţi va deveni din ce în ce mai limpede pe măsură ce o vei aprofunda.

Atât timp cât nu te afli într-o stare de rezonanţă cu Sursa care se manifestă prin tine, este ca şi cum aceasta nu ar exista pentru tine, chiar dacă ea îţi stă tot timpul alături. Nu este suficient să fii iubit de altcineva. Dacă doreşti să trăieşti cu adevărat experienţa de a fi iubit, trebuie să te pui la unison cu vibraţia iubirii, din punct de vedere energetic.

Starea de iubire şi de apreciere nu necesită neapărat existenţa unui obiect al iubirii asupra căruia să îţi focalizezi atenţia, ci doar absenţa oricărei rezistenţe. Starea de rezistenţă este singurul obstacol care te poate face să uiţi de starea ta naturală de iubire, de apreciere şi de bunăstare.

În absenţa gândurilor de rezistenţă, vibraţia ta revine la starea sa naturală de putere, claritate şi iubire. În absenţa gândurilor de rezistenţă ţie ţi se revelează adevărata ta natură, care include atribute precum rezistenţa, regenerarea şi vitalitatea perfectă. În absenţa gândurilor de rezistenţă, tu îţi regăseşti starea naturală de bucurie şi bunăstare.

Tu nu te vei putea elibera niciodată de rezistenţa din viaţa ta prin luptă, prin efort şi prin tensiuni, ci doar prin relaxare şi prin desfătare.

Meditaţia reprezintă formula energetică perfectă ce permite eliberarea de acest obstacol, singurul care te împiedică să te bucuri de tot ceea ce îţi doreşti. Dacă îi vei permite, meditaţia zilnică te va conduce treptat către împlinirea tuturor dorinţelor tale.

Această viaţă ţi-a fost dată pentru a te simţi bine şi pentru a-ţi îndeplini visele. Nu există nimic mai satisfăcător decât alinierea deliberată cu visele tale.

16

Te descurci perfect. Bunăstarea pe care o cauţi curge către tine. Relaxează-te şi savurează procesul. Simte o stare de apreciere pentru *Tot-Ceea-Ce-Există* în viaţa ta, dar şi de entuziasm faţă de ceea ce va urma. În lumea noastră există o mare iubire pentru tine, şi la fel ca întotdeauna, noi rămânem de-a pururi în interiorul vortexului.

Pe măsură ce vei permite eliminarea tiparelor de rezistenţă, vei simţi o mare uşurare, la fel ca atunci când bei apă dacă ţi-e sete sau când mănânci dacă ţi-e foame.

Natura eternă a Fiinţei tale şi dorinţa ei de expansiune continuă te determină să fii însetat de expansiune, iar satisfacţia pe care ţi-o rezervă în viitor este practic nesfârşită.

Contrastul perfect din realitatea ta spaţio-temporală va continua să îţi stimuleze această sete, oferindu-ţi în schimb promisiunea de a-ţi îndeplini toate dorinţele pe care ţi le-a inspirat vreodată.

Indiferent dacă în momentul de faţă eşti focalizat asupra contrastelor (ceea ce înseamnă că *ceri* mai mult) sau asupra respiraţiei tale (ceea ce înseamnă că *accepţi* să primeşti lucrurile pe care le-ai cerut), procesul este acelaşi şi face parte integrantă din calea ta.

Pe măsură ce o întrebare devine mai clară, şi răspunsul la ea devine mai clar. Pe măsură ce te focalizezi mai intens asupra unei probleme, soluţia ei devine din ce în ce mai uşor de găsit. Meditaţia are menirea de a-ţi uşura rezonanţa cu soluţia pe care o cauţi. Practicarea ei repetată va permite trecerea în fundal a problemelor tale şi avansarea soluţiilor în prim-plan.

În timp, vei constata că aprecierea unei întrebări devine echivalentă cu aprecierea răspunsului la ea, iar aprecierea unei probleme devine echivalentă cu aprecierea soluţiei. Pe măsură ce vei începe să te simţi din ce în ce mai confortabil în realitatea ta, vei constata că nu mai opui rezistenţă în faţa îndeplinirii dorinţelor tale reale. Odată intrat în această stare de permisivitate, în viaţa ta vor apărea în mod natural tot felul de componente care vor coopera cu dorinţele tale, într-un dans sublim al cocreaţiei deliberate.

Meditaţie:
Abundenţa financiară

1

În continuare, ne vom pune
în pielea ta şi vom rosti cuvinte care îţi vor
fi de mare ajutor. Căci noi dorim să te ajutăm
să descoperi acea stare
de vibraţie care îţi va permite să te bucuri
direct de abundenţa financiară.

Uneori, chiar dacă soliciţi îndeplinirea unei anumite dorinţe, tu nu te îndrepţi cu adevărat către această realizare, ci mai degrabă te îndepărtezi de ea. Chiar dacă ţi se pare că *ceri* ceea ce îţi doreşti cu adevărat, tu emiţi această solicitare pe fundalul *conştiinţei lipsei*.

Atunci când pierzi foarte mult timp „lucrând" cu o dorinţă, dar nu vezi niciun rezultat materializându-se în viaţa ta, tu te simţi de regulă dezamăgit. Dorinţa noastră este să te ajutăm să înţelegi că *este imposibil să obţii ce îţi doreşti atunci când eşti plenar conştient de absenţa lucrului dorit.*

De aceea, nu mai spune: „Îmi doresc mai mulţi bani." Spune mai degrabă: „Doresc să *simt* că mă bucur de bunăstare financiară." Diferenţa este foarte subtilă. Chiar dacă pe moment îţi este imposibil să *simţi* că ai mai mulţi bani, este în schimb cât se poate de posibil să *simţi* că te bucuri de o bunăstare financiară mai mare chiar înainte de apariţia propriu-zisă a banilor. Dacă te focalizezi prea tare asupra *dorinţei* tale de a avea bani pornind de la premisa că *nu* îi ai, din punct de vedere energetic tu emiţi o vibraţie care se opune scopului tău.

În mod similar, în loc să îţi spui: „Îmi doresc [sau am nevoie de] o maşină nouă", spune mai degrabă: „Îmi place *sentimentul* de bunăstare asociat cu conducerea unei maşini noi." Într-adevăr, este foarte uşor să experimentezi acest sentiment chiar înainte de a avea o maşină nouă. De îndată ce vei emite o vibraţie constantă asociată cu acest *sentiment,* maşina va apărea automat în viaţa ta, alături de multe alte obiecte care corespund noii tale senzaţii de siguranţă materială.

Dacă vei lăsa cuvintele noastre (care îţi descriu Legea) să se deruleze lin pe fundalul minţii tale, rezistenţa ta în faţa bunăstării va deveni din ce în ce mai mică, în timp ce permisivitatea ta va deveni din ce în ce mai mare. Aminteşte-ţi că la început, dovada noii tale stări de permisivitate apare sub forma unor emoţii plăcute, nu sub forma banilor sau a unei maşini noi. Mai devreme sau mai târziu vor apărea însă şi banii, maşina şi alte lucruri de care ai nevoie.

2

Fluxul abundenţei nu conteneşte niciodată. A sosit timpul să te împărtăşeşti la rândul tău din el, luându-ţi partea care ţi se cuvine de drept. Acest lucru nu va fi deloc dificil şi nici nu va dura foarte mult timp, căci tu ai avansat deja foarte mult pe cale.

A sosit timpul ca abundenţa materială pe care ai căutat-o atâta vreme să se materializeze în sfârşit în viaţa ta, nu pentru că ai plătit un preţ suficient de mare pentru ea prin munca ta grea şi prin eforturile tale consistente, ci pentru că acum ai înţeles în sfârşit că nu munca grea şi nu eforturile consistente conduc la abundenţă, ci rezonanţa energetică cu vibraţia abundenţei.

Prin viaţa pe care ai trăit-o şi prin contrastele pe care le-ai experimentat până în prezent, tu ai plantat numeroase seminţe ale abundenţei. A sosit în sfârşit timpul recoltei şi al savurării. Nu se pune

problema meritelor pe care le-ai acumulat, ci mai degrabă a înţelegerii şi a alinierii tale cu bunăstarea mult-dorită.

Fluxul abundenţei nu este cuantificabil şi nu trebuie proporţionat corect astfel încât să ajungă la toată lumea care merită să se bucure de el. Practic, această abundenţă nu are limite şi orice suflet însetat poate bea oricât de mult doreşte din acest izvor. Fluxul abundenţei se dilată proporţional, putând satisface orice noi cereri. De fapt, el însuşi se dilată din cauza lor.

Dat fiind că solicitările tale au trecut printr-un proces de devenire ce a durat o vreme, iar fluxul abundenţei s-a dilatat pentru a le putea face faţă, tot ce îţi mai rămâne acum de făcut este să te pui la unison (din punct de vedere vibratoriu) cu cererile tale, astfel încât să poţi experimenta o satisfacţie cât mai completă prin materializarea lor.

Perioada de timp care trebuie să mai treacă până la manifestarea dorinţelor tale este riguros egală cu perioada de timp care îţi este necesară pentru a trece de la conştiinţa efortului la cea a permisivităţii.

Noi ne aşteptăm ca în urma meditării zilnice, rezistenţa ta să scadă, iar tu să te simţi din ce în ce mai bine. Simultan, relaţia ta cu abundenţa financiară pe care ţi-o doreşti se va îmbunătăţi încontinuu… iar acest lucru ţi se va părea cât se poate de uşor.

3

Meditaţia conduce în timp la scăderea
şi la dispariţia rezistenţei pe care
ai opus-o până în prezent, şi implicit la amplificarea
permisivităţii tale. Pe măsură ce *rezistenţa* ta
va fi înlocuită de *permisivitate*, iar *îndoielile*
tale vor fi înlocuite de *credinţă*,
abundenţa din viaţa ta îţi va deveni evidentă.

Deşi noi suntem perfect conştienţi de abundenţa financiară care te aşteaptă în viitor, cunoaşterea noastră nu îţi poate fi transferată instantaneu, nici chiar prin aceste cuvinte încărcate de putere.

Cu alte cuvinte, schimbarea energetică ce se va produce în tine în urma acestor meditaţii nu se va datora puterii lor sau adevărului conţinut în mesajul nostru, ci amplificării nivelului *tău* de înţelegere.

Din perspectiva ta umană, tu eşti convins de multe ori că trebuie să munceşti din greu pentru a depăşi obstacolele din faţa ta, pentru a-ţi satisface necesităţile şi pentru a rezolva problemele cu care te confrunţi. Din păcate, tocmai prin această atitudine rigidă tu te opui singur acestor realizări. *Focalizarea atenţiei asupra obstacolelor nu face decât să le amplifice şi să le determine să se manifeste cu şi mai multă încăpăţânare în viaţa ta. În mod similar, focalizarea atenţiei asupra unei probleme împiedică rezolvarea ei pe termen scurt.*

Pe măsură ce vei continua să meditezi, focalizându-ţi atenţia asupra respiraţiei şi asupra ritmului natural al corpului tău, preocuparea ta faţă de problemele din viaţa ta se va reduce şi treptat va tinde să dispară complet. În absenţa oricărei rezistenţe, vibraţia ta va tinde să se amplifice în mod natural, până când se va realinia cu vibraţia superioară a soluţiilor pe care le-ai căutat până acum.

În absenţa efortului şi a îndoielii dispar şi obstacolele, lipsurile şi problemele, care sunt înlocuite de soluţiile şi de abundenţa pe care le cauţi de atâta timp. Această schimbare a frecvenţei tale de vibraţie îţi va deveni evidentă prin două indicii: mai întâi, vei începe să te simţi din ce în ce mai bine; în al doilea rând, vei începe să primeşti dovezi fizice ale îmbunătăţirii situaţiei tale financiare, care vor curge în viaţa ta din cele mai variate direcţii.

4

Meditaţiile noastre te vor ajuta să îţi schimbi emoţiile asociate cu banii şi să treci de la griji sau preocupări la entuziasm şi la bucurie. Atunci când în starea ta de spirit se va produce această schimbare, ea va atrage automat şi rapid dovezile fizice concrete ale abundenţei financiare pe care ţi-o doreşti.

După numai câteva zile de practicare a relaxării şi a respiraţiei profunde, dispariţia tiparelor rezistenţei îţi va deveni evidentă prin dispariţia tensiunilor din corpul tău. Vei începe să te simţi din ce în ce mai bine, şi în plus, vei căpăta mai multă claritate şi te vei bucura de mai multă vigoare fizică.

Pe măsură ce structurile tale de rezistenţă se vor diminua, iar tu te vei simţi din ce în ce mai aliniat, vei începe să simţi o rezonanţă din ce în ce mai plenară cu tine însuţi. Experienţa este dintre cele mai satisfăcătoare şi constă în tranziţia de la o înţelegere intelectuală sau logică la una emoţională.

Este posibil să începi să simţi fiori sau furnicături care îţi trec prin corp şi care atestă la nivel fizic că eşti pe punctul de a te alinia din punct de vedere energetic. Atunci când această schimbare energetică se va produce plenar, te vei simţi de parcă tocmai ai ieşit dintr-o cameră mică şi întunecată la lumina zilei. Starea ta de *confuzie* de dinainte va fi înlocuită cu o stare de *claritate,* iar *incertitudinea* va fi înlocuită de *cunoaştere*.

Când această schimbare energetică se va petrece, vei începe să primeşti tot felul de dovezi care ţi-o vor confirma:

- Prin minte îţi vor trece tot felul de idei noi, care te vor face să te simţi bine.
- Vei începe să primeşti răspunsuri din ce în ce mai clare la întrebările pe care ţi le-ai pus până acum.
- Diferite lucruri pe care ţi-ai propus să le faci vor apărea în mod natural în viaţa ta, invitându-te practic să îţi îndeplineşti dorinţele.
- Problemele cele mai complicate vor tinde să se rezolve de la sine, fără nicio implicare personală din partea ta.
- În sfârşit, banii şi oportunităţile vor începe să curgă în viaţa ta, în cele mai surprinzătoare şi mai neaşteptate feluri.

5

Dacă te vom putea convinge că drumul
către abundența financiară este unul emoțional,
cu fiecare nouă meditație tu vei elimina
din ce în ce mai multe structuri de rezistență
din conștiința ta (cu fiecare expirație), iar starea ta
emoțională se va îmbunătăți.

Dorința noastră este să abordezi această meditație zilnică de 15 minute ca pe un exercițiu de relaxare și de revigorare, nu ca pe o metodă de studiu și de învățare.

Focalizarea atenției asupra respirației este principalul instrument de eliminare a rezistenței și de creștere a frecvenței tale de vibrație.

Există o mare diferență între *ascultarea* unui răspuns și *înțelegerea* lui. Foarte mulți oameni care se situează în afara vortexului aud cuvintele, dar numai cei situați în interiorul vortexului le înțeleg cu adevărat.

Noi dorim ca tu să înţelegi că adevărata cale ce conduce către abundenţa şi libertatea financiară pe care ţi le doreşti nu reprezintă o călătorie a acţiunii, ci una emoţională.

Adevărata ta putere derivă din alinierea ta, nu din acţiunile tale. Deşi vei avea parte de suficientă acţiune, aceasta te va face să te simţi bine, căci la baza ei va sta alinierea ta cu vortexul tău.

Aşadar, iată în ce constă calea care conduce către abundenţă şi către libertate financiară:

- *Practică acest proces timp de 15 minute în fiecare zi.*
- *Focalizează-ţi neabătut atenţia, atât cât poţi, asupra respiraţiei tale.*
- *Savurează senzaţia pe care ţi-o oferă această punere la unison cu respiraţia ta.*
- *Respiră uşor (fără să te forţezi).*
- *Conştientizează bunăstarea pe care ţi-o oferă respiraţia.*
- *Savurează senzaţia fizică ce corespunde eliminării tiparelor rezistenţei şi intrării tale în interiorul vortexului.*

6

Nu ţi se cere să acţionezi,
să urmezi un curs sau să îndeplineşti anumite cerinţe, ci doar să îţi redescoperi treptat,
în mod natural, starea ta firească
de uşurinţă şi de bunăstare.

Aceste cuvinte îţi sunt oferite de pe nivelul înţelegerii noastre, care ne spune că adevărata ta putere nu rezidă în acţiunile fizice pe care le întreprinzi, ci în *alinierea ta energetică*. Altfel spus, ea derivă din alinierea ta vibratorie cu intenţiile şi cu dorinţele tale. În prezenţa structurilor energetice de rezistenţă, această putere dispare.

Foarte puţini oameni se aliniază cu adevărata lor putere, întrucât li se pare ilogic să asocieze această putere cu relaxarea, cu detaşarea, cu iubirea sau cu fericirea. Ei nu înţeleg că adevărata lor putere rezidă în eliminarea tiparelor rezistenţei, întrucât aceasta reprezintă singurul obstacol care îi împiedică să aibă acces la puterea lor.

Majoritatea oamenilor nu se aşteaptă ca progresul lor către abundenţă şi bunăstare să fie unul lipsit de efort şi marcat de bucurie. Ei au fost învăţaţi de mici că eforturile, sacrificiile şi dificultăţile sunt premise inerente ale obţinerii abundenţei, aceasta din urmă fiind un fel de răsplată pentru eforturile depuse. Oamenii nu înţeleg că eforturile în care se implică deliberat în căutarea succesului şi realizării acţionează de fapt *împotriva* lor.

Există atât de multe lucruri pe care le-aţi învăţat şi care se opun atotputernicelor Legi ale Universului, încât vouă vă este aproape imposibil să înţelegeţi în mod logic acest lucru. Acesta este principalul motiv pentru care îţi prezentăm această cale a minimei rezistenţe.

Noi dorim ca şi tu să *respiri* şi nu să *încerci,* să te *relaxezi* şi nu să faci un *efort,* să *zâmbeşti* şi nu să te *lupţi,* să *fii* şi nu să *faci*.

Căci noi ştim foarte bine că prin focalizarea atenţiei tale asupra respiraţiei tu vei sfârşi prin a te alinia cu abundenţa pe care ţi-o doreşti şi pe care o meriţi din plin.

Tu nu îţi poţi experimenta adevărata putere decât în interiorul vortexului tău.

7

Atunci când altcineva câştigă ceva, tu nu eşti privat de nimic, căci abundenţa se dilată direct proporţional cu dorinţele oamenilor, pentru a le satisface. Atunci când te bucuri plenar de succesul altcuiva, rezistenţa ta dispare şi tu te îndrepţi în linie dreaptă către propriul tău succes.

Foarte mulţi oameni cred că nu se pot bucura de toate lucrurile pe care şi le doresc, pentru simplul motiv că acestea nu sunt suficiente pentru toată lumea. Realitatea este însă cu totul alta: ei nu se pot bucura de lucrurile pe care şi le doresc nu din cauza rarităţii acestora, ci din cauză că s-au separat din punct de vedere energetic de vibraţia abundenţei.

În mod similar, foarte mulţi oameni cred că există o limită financiară cuantificabilă, care nu poate fi depăşită. De aceea, ei se simt invidioşi şi îi condamnă pe ceilalţi atunci când li se pare că aceştia iau prea mult din această bogăţie comună, în detrimentul altora. Mai

mult decât atât, se simt ei înşişi vinovaţi atunci când li se pare că iau mai mult decât merită din tortul comun.

Noi dorim ca tu să înţelegi că abundenţa se dilată întotdeauna direct proporţional cu dorinţele oamenilor, pentru a le putea satisface pe toate. Mai mult decât atât, există o abundenţă foarte mare din care nimeni nu se împărtăşeşte, tocmai pentru că cei care au creat-o refuză să se împărtăşească din ea. Ori de câte ori viaţa te face să îţi doreşti ceva, ea creează inclusiv mijloacele necesare pentru a-ţi îndeplini dorinţa. Pentru a putea înţelege calea ce conduce către împlinirea dorinţei tale, tu trebuie însă mai întâi de toate să te pui la unison cu ea din punct de vedere energetic.

Credinţa în *lipsuri* sau în *raritate* te împiedică să descoperi calea care te poate conduce către îndeplinirea dorinţelor tale. Orice emoţie asociată cu rezistenţa reprezintă un indiciu clar că te afli pe o cale greşită. În schimb, dacă vei înţelege că *abundenţa* Universului este nesfârşită, tu te vei bucura de fiecare dată când vei constata că o altă persoană s-a aliniat cu această abundenţă, conştient că realizarea ei nu îţi poate diminua în niciun fel propriile realizări, ci dimpotrivă, nu poate decât să le amplifice.

Dacă te vei focaliza asupra meditaţiei, tu îţi vei dezactiva în mod automat rezistenţa obişnuită pe care o opui de regulă abundenţei şi vei descoperi sentimentul extrem de satisfăcător al aşteptărilor pozitive şi al succesului. De îndată ce vei descoperi acest sentiment, succesul pe care ţi-l doreşti va apărea inevitabil în viaţa ta. Aceasta este o Lege!

8

Cea mai rapidă cale de a obţine o situaţie financiară mai bună constă în a căuta lucrurile plăcute de care te bucuri deja, căci prin căutarea şi găsirea acestor lucruri îţi cultivi o stare de apreciere care va atrage noi motive de satisfacţie în viaţa ta, şi încă foarte rapid.

Noua ta stare emoţională pozitivă nu se va limita doar la cele 15 minute de meditaţie zilnică, ci se va extinde inclusiv asupra altor momente din viaţa ta de zi cu zi.

Prin eliminarea graduală şi consistentă a tiparelor rezistenţei, frecvenţa ta de vibraţie va creşte din ce în ce mai mult.

Prin îmbunătăţirea punctului vibratoriu de atracţie, respectiv prin eliminarea tiparelor rezistenţei şi prin ridicarea frecvenţei tale de

vibraţie, tu vei avea acces zilnic la noi şi noi gânduri pozitive, care te vor face să te simţi bine.

Odată stabilit noul punct vibratoriu, tu vei începe să primeşti zilnic noi şi noi dovezi ale îmbunătăţirii situaţiei tale financiare, pe care înainte nu le primeai.

Dacă vei lua decizia de a căuta numai aspectele pozitive ale experienţelor tale de viaţă, tu îţi vei crea un alt tip de aşteptare, care va genera manifestarea imediată a dovezilor ce îţi vor confirma schimbarea vibratorie prin care ai trecut. Cu alte cuvinte, cu cât vei căuta mai mult aspectele pozitive din viaţa ta actuală, cu atât mai multe astfel de aspecte vor deveni manifeste în ea.

În timpul procesului de meditaţie care durează 15 minute tu descoperi practic o modalitate de a simţi starea de abundenţă chiar dacă nu observi încă dovezile fizice care susţin această stare. Acestea vor apărea însă în timp, fapt care te va face să te aştepţi la şi mai multe lucruri bune în viaţa ta.

Cea mai rapidă cale de a primi noi şi noi dovezi ale abundenţei în viaţa ta constă în observarea lucrurilor minunate de care te bucuri deja. Abundenţa pe care o permiţi în viaţa ta corespunde întotdeauna perfect (din punct de vedere energetic) aşteptărilor tale.

9

Dacă viaţa va începe să îţi ofere din ce în ce mai multe dovezi ale abundenţei, înseamnă că ai atins deja starea de spirit necesară pentru atragerea bogăţiei. De acum înainte, situaţia ta financiară nu va face decât să se îmbunătăţească încontinuu, cu un efort minim din partea ta.

Chiar fără să realizezi acest lucru, tu ai atras nenumărate resurse în vortexul tău de-a lungul vieţii tale. Ele nu aşteaptă aici decât să te aliniezi cu ele (din punct de vedere energetic). Această abundenţă a fost definită şi acumulată chiar de tine, aşa că nimeni nu ţi-o mai poate lua vreodată. Ea va continua să rămână de-a pururi în vortexul creaţiei tale şi nu va putea fi solicitată decât numai de tine.

Abundenţa pe care ai acumulat-o în vortexul creaţiei tale va continua să crească, căci viaţa te va determina să îţi doreşti noi şi noi

lucruri. *Dacă ţi se pare vreodată că ai ajuns la capătul resurselor pe care ţi le-ai creat, această părere este o simplă iluzie, care se datorează faptului că tu nu te foloseşti de resursele pe care le-ai acumulat deja. Resursele din interiorul vortexului nu au practic limite. Viaţa însăşi are grijă de acest lucru.*

Cu fiecare nouă meditaţie pentru atragerea abundenţei în viaţa ta, rezistenţa ta în faţa acestei abundenţe se va diminua, iar receptivitatea ta în faţa ei va creşte, până în momentul în care vei înţelege fără niciun dubiu adevărata valoare a Fiinţei tale.

Tu vei ajunge atunci să îţi accepţi plenar propria valoare şi nu vei mai opune niciun fel de rezistenţă în faţa dovezilor care ţi-o vor confirma. Cu alte cuvinte, nu vei mai simţi niciun fel de disconfort în faţa binecuvântărilor abundenţei şi bunăstării care se vor revărsa asupra ta, indicându-ţi astfel alinierea cu vibraţia lor.

Este absolut imposibil să obţii alinierea cu abundenţa din interiorul vortexului tău fără să obţii simultan dovezile fizice concrete ale acestei abundenţe. Toţi cei din jurul tău vor observa aceste semne de bogăţie, dar numai tu vei şti că ele reprezintă dovada <u>alinierii</u> tale cu vibraţia abundenţei.

10

Abundenţa financiară nu apare niciodată în viaţa cuiva ca urmare a muncii asidue, a norocului sau a favoritismelor. Ea reprezintă întotdeauna răspunsul Universului la gândurile şi sentimentele consistente asociate cu abundenţa.

Foarte mulţi oameni îşi privesc viaţa pornind de la premisa greşită că dacă vor munci din greu, dacă se vor lupta îndelung şi dacă vor plăti un preţ suficient de mare, mai devreme sau mai târziu vor fi răsplătiţi cu o abundenţă financiară. Ei nu înţeleg că prin eforturile pe care le depun îşi contestă singuri alinierea cu abundenţa pe care o caută. De aceea, văzând că aceasta nu mai apare în viaţa lor, în timp ce alţii au parte de ea, ei o atribuie *norocului* sau *favoritismelor* care lor le sunt refuzate.

În realitate nu există noroc sau favoritisme. Există doar permisivitate sau rezistenţă, acceptarea sau refuzul abundenţei pe care o meriţi.

Dacă ai parte de lipsuri şi le atribui unor acţiuni, intenţii sau puteri situate în afara ta, singurul lucru care îţi mai rămâne de făcut este să încerci să obţii favorurile celor care deţin puterea. În realitate, această putere nu rezidă niciodată în exteriorul tău. De aceea, căutarea ei în afara ta nu te va conduce niciodată la rezultatele dorite.

Dacă îţi vei antrena gradual gândurile, orientându-le către aşteptări pozitive, tu te vei pune la unison cu preţuirea de sine şi cu vibraţia bunăstării. Gândurile tale pozitive te vor ajuta să intri în rezonanţă cu adevărata ta putere, şi astfel tu nu vei mai opune rezistenţă în faţa propriei tale abundenţe. De îndată ce această rezistenţă va înceta, abundenţa va începe automat să curgă către tine. Îţi vor veni idei noi, care te vor face să te simţi bine, iar în cale îţi vor apărea noi posibilităţi. Vei avea parte de conversaţii interesante, care îţi vor trezi imaginaţia şi îţi vor da noi idei. Calea ţi se va încrucişa în mod natural cu cea a oamenilor influenţi, care dispun de mijloacele de care tu ai încă nevoie şi care te pot ajuta. Vei avea parte de tot felul de oportunităţi şi propuneri. Vei realiza astfel cu uimire, dar şi amuzat, că toată această abundenţă ţi-a stat inclusiv înainte la dispoziţie, dar nu s-a putut manifesta în viaţa ta din cauza rezistenţei pe care ai opus-o, care a declanşat Legea Atracţiei într-o manieră nedorită de tine. În final, ai obţinut ce ţi-ai dorit, dar nu datorită eforturilor pe care le-ai depus, ci dimpotrivă, datorită relaxării pe care ai ştiut să ţi-o cultivi.

11

Dacă eşti capabil să obţii *senzaţia* de abundenţă chiar înainte de a primi *dovezile* acesteia în viaţa ta, aceste dovezi vor apărea în mod garantat şi vor continua să apară atât timp cât vei continua să îţi păstrezi starea de spirit asociată cu abundenţa.

Nu este deloc greu să te simţi bine atunci când primeşti ceea ce ţi-ai dorit. Este cât se poate de uşor să fii satisfăcut atunci când ai parte numai de lucruri plăcute. Dacă tu nu ai avea decât capacitatea de a reacţiona la mediul exterior, ar rezulta că singura modalitate de a te simţi în permanenţă bine ar consta în controlul acestui mediu, astfel încât acesta să nu îţi ofere decât ceea ce îţi doreşti.

Printre altele, acest lucru ar însemna să controlezi comportamentul celorlalţi oameni, astfel încât aceştia să facă întotdeauna ceea ce îţi doreşti, lucru, desigur, imposibil.

Noi dorim ca tu să înţelegi că deşi sentimentele apar într-adevăr ca reacţie la ceea ce *observi* în mediul tău exterior, ele pot apărea la fel de bine şi ca o reacţie la *gândurile* tale, iar capacitatea ta de a gândi depăşeşte cu mult ceea ce observi în mediul tău exterior. Deşi este posibil să îţi antrenezi treptat gândurile, orientându-le către subiecte din ce în ce mai plăcute până la schimbarea convingerilor tale interioare, există totuşi o cale mult mai rapidă de a-ţi schimba vibraţia, de a te simţi mai bine şi de a-ţi transforma punctul de atracţie, astfel încât să poţi avea parte de experienţe de viaţă mult mai plăcute:

Ghidul nostru cu meditaţii reprezintă o astfel de scurtătură extrem de eficientă către îmbunătăţirea punctului tău de atracţie. Odată cu dezactivarea temporară gândurilor de rezistenţă, vibraţia ta va creşte automat. Prin creşterea vibraţiei tale, tu te vei pune la unison cu Sursa din interiorul tău. Datorită acestei alinieri, te vei simţi din ce în ce mai bine şi te vei proiecta în interiorul vortexului creaţiei tale. Odată ajuns în interiorul vortexului creaţiei personale, tu vei fi automat aliniat cu vibraţia abundenţei. În sfârşit, dacă te vei alinia cu această vibraţie, abundenţa va apărea în mod garantat în viaţa ta.

12

Ori de câte ori te simţi bine,
indiferent de motiv, tu te pui la unison
cu vibraţia abundenţei. Prin absenţa rezistenţei
din conştiinţa ta, tot ceea ce ţi-ai dorit vreodată
va tinde să apară în viaţa ta.

Ori de câte ori te simţi privat de ceva…
Ori de câte ori simţi că altcineva profită de tine…
Ori de câte ori te simţi tratat în mod necorespunzător…
Ori de câte ori te simţi neînţeles…
Ori de câte ori te simţi sărac…
… Dovezile care îţi vor confirma aceste convingeri vor apărea în viaţa ta.

Dovezile îţi confirmă *convingerile,* nu valoarea personală sau preţuirea pe care o meriţi. Ele nu reprezintă o pedeapsă pentru păcatele tale, şi nici un refuz al iubirii divine. În realitate nu există noroc, favoritisme, injustiţie, nedreptate, sau *karma* negativă. *Experienţele*

pe care le trăieşti zi de zi reprezintă dovezi manifestate ale propriilor tale convingeri!

O convingere nu este altceva decât un gând pe care îl emiţi încontinuu, o vibraţie pe care ai practicat-o atâta timp încât a ajuns să fie predominantă în conştiinţa ta, motiv pentru care se manifestă frecvent şi uşor. O convingere nu este decât un punct vibratoriu care atrage în viaţa ta dovezile care îl confirmă.

Ori de câte ori te simţi fericit…

Ori de câte ori te simţi încântat…

Ori de câte ori te simţi satisfăcut…

Ori de câte ori te simţi plin de entuziasm…

Ori de câte ori te simţi plin de pasiune…

Ori de câte ori te simţi înţeles…

Ori de câte ori te simţi binecuvântat…

Ori de câte ori te simţi respectat…

Ori de câte ori simţi că trăieşti în abundenţă…

…Dovezile care îţi vor confirma aceste convingeri vor apărea în viaţa ta.

Meditaţia zilnică pe care ţi-o propunem te va ajuta să elimini din conştiinţa ta structurile rezistenţei. Această eliminare îţi va oferi acces la gânduri care te vor face să te simţi din ce în ce mai bine. Cu cât aceste gânduri îţi vor trece mai des prin minte, cu atât mai predominante vor deveni ele. Meditaţia zilnică te va ajuta să îţi schimbi convingerile, iar noile tale convingeri vor genera dovezi noi, sub forma abundenţei care se va revărsa asupra ta.

13

Ori de câte ori te focalizezi asupra meditaţiei, rezistenţa ta se diminuează, iar permisivitatea ta se amplifică. Cu fiecare nouă zi, punctul tău de atracţie va continua să se schimbe, până când va începe să genereze rezultate concrete.

Beneficiile acestei meditaţii zilnice vor depăşi cu mult cele 15 minute în care o vei practica efectiv. Desigur, în timpul meditaţiei vei simţi o amplificare a alinierii tale, care va genera efecte şi beneficii fizice şi mentale. Cel mai mare beneficiu rămâne însă eliminarea tiparelor rezistenţei, care va genera efecte şi beneficii inclusiv în viaţa ta de zi cu zi.

Toate relaţiile tale curente şi toate activităţile pe care le desfăşori vor fi influenţate pozitiv, pe toate nivelele fiinţei tale. Acelaşi lucru este valabil pentru toate interacţiunile tale, de orice natură ar fi acestea. Pe scurt, vei

constata îmbunătăţirea tuturor aspectelor vieţii tale, şi cu cât te vei simţi mai bine, cu atât mai mult se vor îmbunătăţi ele.

Această meditaţie zilnică te va ajuta să te eliberezi în mod eficient de structuri de rezistenţă pe care le-ai cultivat foarte mult timp, iar beneficiile acestei eliberări se vor vedea în viaţa ta de zi cu zi. Cu fiecare nouă zi, frecvenţa dorinţelor tale şi cea a convingerilor tale vor deveni din ce în ce mai apropiate. La un moment dat, nu la mult timp după ce ai început acest proces de meditaţie, vibraţia fostelor convingeri asociate cu rezistenţa va dispărea, făcând loc puterii dorinţelor tale. Această putere a existat dintotdeauna în tine, dar rezistenţa pe care i-ai opus-o prin convingerile tale greşite a împiedicat-o să se manifeste până acum.

Prin eliminarea gradată a tiparelor rezistenţei, tu vei ajunge să simţi o senzaţie apoteotică de ieşire la lumină, de eliberare din chingile constrângerii. Începând din acest moment, lumea ta manifestată nu va mai fi niciodată aceeaşi. În viaţa ta vor apărea tot felul de experienţe noi, cât se poate de tangibile, şi tuturor celor din jurul tău le va fi evident că ceva fundamental s-a schimbat în tine. Ei vor vedea că norocul tău s-a schimbat, dar numai tu vei şti că de fapt nu norocul ţi s-a schimbat, ci relaţia ta energetică cu propriile tale dorinţe.

14

O vreme, singura dovadă a progresului tău financiar va fi starea ta emoţională îmbunătăţită. Dacă te vei mulţumi cu aceasta, fără a ţine seama de absenţa altor semne ale progresului financiar, acestea vor urma cu siguranţă.

Înainte de atingerea punctului de apogeu vibratoriu, care este însoţit de indicii tangibile, fizice, ale progresului, apar alte indicii, mai subtile. Progresul se manifestă în principal prin îmbunătăţirea stării emoţionale, chiar în absenţa indiciilor fizice.

Dacă eşti dispus să accepţi faptul că această stare emoţională îmbunătăţită reprezintă un semn de progres, atunci progresul tău va continua. Tu te vei simţi din ce în ce mai bine şi vei atinge o stare de apogeu, care va fi urmată inclusiv de indicii fizice concrete.

În schimb, dacă începi să cauţi disperat şi prematur aceste indicii, fără a le găsi, tu rişti să pierzi avantajul vibratoriu obţinut până în prezent.

Nevoia de a vedea dovezi imediate ale progresului lor reprezintă principalul motiv pentru care majoritatea oamenilor nu reuşesc să îşi vadă dorinţele împlinite. Cine încearcă să descopere prea devreme aceste dovezi riscă să se simtă dezamăgit, stare de spirit care îl îndepărtează de rezultatele pe care şi le doreşte.

Dorinţele apar pentru unicul motiv că oamenii cred că se vor simţi mai bine dacă şi le vor îndeplini. Indiferent dacă obiectul său este un obiect material, banii, o relaţie sau pur şi simplu o stare de bunăstare fizică, orice dorinţă se naşte exclusiv din speranţa că te vei simţi mai bine dacă ţi-o vei îndeplini.

De aceea, dacă vei descoperi mai întâi de toate puterea de a te simţi mai bine prin îndepărtarea deliberată a atenţiei de la problemele, luptele, conflictele şi celelalte lucruri nedorite din viaţa ta, şi prin focalizarea ei asupra unui proces extrem de simplu cum este respiraţia, tu vei descoperi secretul puterii permisivităţii.

Dovezile pe care ţi le doreşti se îndreaptă deja către tine, iar dacă nu au apărut încă, acest lucru se datorează exclusiv vibraţiilor negative pe care le emiţi şi care le întârzie. Dacă vei învăţa arta simplă a acceptării care nu mai opune rezistenţă (rezistenţa este întotdeauna nenecesară şi neconfortabilă), toate dorinţele pe care le-ai avut vreodată îţi vor fi îndeplinite în scurt timp, pentru simplul motiv că vei permite îndeplinirea lor.

15

Suntem extrem de mulţumiţi că avem această ocazie de a ne exprima aprecierea faţă de tot ceea ce reprezinţi tu. Dorim să-ţi transmitem promisiunea absolută că abundenţa pe care ţi-o doreşti se îndreaptă deja către tine.

Ne bucurăm de mult timp că suntem martorii expansiunii Universului, dar şi de rolul important pe care îl joci tu în acest proces, prin dorinţele necontenite pe care le emiţi. Dar cel mai mult ne mulţumeşte anticiparea realizării tale conştiente a adevăratei tale puteri creatoare.

Nu există nimic mai savuros decât *conştientizarea* lucidă a unei dorinţe personale, recunoaşterea *conştientă* a rezistenţei care împiedică sau încetineşte manifestarea acestei dorinţe, eliminarea conştientă a acestei rezistenţe şi în sfârşit recunoaşterea *conştientă* a manifestării

dorinţei tale. Acesta este procesul Creaţiei Conştiente (Deliberate) la apogeu!

Experienţele vieţii nu încetează niciodată, căci tu eşti o fiinţă eternă în faţa căreia stau nenumărate oportunităţi de expansiune şi de atingere a fericirii.

Cu fiecare nouă dorinţă pe care o lansezi şi căreia îi permiţi să devină manifestă, tu descoperi o platformă nouă, care îţi va permite să lansezi noi dorinţe. Acest proces al creaţiei nu are drept scop finalizarea posibilităţilor de manifestare, ci reprezintă pur şi simplu un proces de *expansiune* care generează o stare de fericire. De îndată ce îţi modifici intenţia de a „manifesta ceva" într-o intenţie de a te „simţi bine", tu nu numai că devii mult mai fericit, dar toate lucrurile pe care ţi le-ai dorit vreodată încep să curgă cu uşurinţă către tine.

Unora, acest lucru li se pare un paradox, întrucât ei sunt incapabili să gândească astfel: „Îmi doresc aceste lucruri întrucât m-ar face să mă simt mai bine, dar conştiinţa absenţei lor mă împiedică să mă bucur de ele. Dacă aş putea găsi o modalitate de a mă simţi bine chiar în absenţa lor, ele ar apărea rapid în viaţa mea."

Există un adevăr Universal atotputernic care spune că: nu poţi atrage prezenţa lucrului dorit atât timp cât eşti plenar conştient de absenţa lui.

16

Te descurci perfect. Abundenţa curge către tine. Relaxează-te, savurează acest proces şi apreciază *Tot-Ceea-Ce-Există* în viaţa ta. Anticipează cu entuziasm ceea ce va urma. În lumea noastră există o mare iubire pentru tine. La fel ca întotdeauna, noi rămânem în interiorul vortexului.

Noi apreciem la maxim faptul că ai înţeles că eşti o fiinţă energetică.

Noi apreciem la maxim faptul că ai realizat importanţa emoţiilor tale.

Noi apreciem la maxim hotărârea ta de a te focaliza zilnic asupra respiraţiei tale.

Noi apreciem la maxim schimbările energetice care se petrec deja în fiinţa ta.

Noi apreciem la maxim hotărârea ta de a te elibera de structurile rezistenţei din conştiinţa ta.

Noi apreciem la maxim faptul că deschizi astfel noi uşi, care îţi vor permite să descoperi noi aspecte ale *celui-care-eşti-cu-adevărat.*

De-abia aşteptăm să constaţi cât de uşor se vor derula în continuare lucrurile în viaţa ta.

De-abia aşteptăm să lansezi noi dorinţe.

De-abia aşteptăm să ai parte de noi idei şi de noi experienţe, care te vor face să te simţi bine.

De-abia aşteptăm să înţelegi mai bine cum funcţionează lumea în care trăieşti.

De-abia aşteptăm să realizezi cât de nelimitată este abundenţa care te înconjoară de pretutindeni.

De-abia aşteptăm să înţelegi cum funcţionează mecanismul dorinţelor tale.

De-abia aşteptăm să vedem cum vei atrage în experienţa ta de viaţă componentele pe care ţi le doreşti prin procesul creaţiei deliberate.

De-abia aşteptăm să vedem cât de împlinit te vei simţi, lucru care este absolut garantat.

De-abia aşteptăm să atingi punctul de apogeu vibratoriu care îţi va permite să te vezi în aceeaşi lumină în care te vedem noi: ca pe o fiinţă care merită să se bucure de abundenţă în toate domeniile vieţii sale, să savureze tot ce este mai bun în viaţă, să fie satisfăcută de tot-ceea-ce-există, şi care îşi doreşte din ce în ce mai multe lucruri.

Există o mare iubire în lumea noastră pentru tine!

Meditaţie:
Bunăstarea fizică

1

Este o plăcere să colaborăm cu tine pentru a te ajuta să intri din nou în rezonanţă cu ritmul natural al bunăstării tale. Corpul tău inteligent este alcătuit din trilioane de celule, care îşi caută şi îşi găsesc în permanenţă echilibrul şi armonia.

Este evident faptul că un corp care se simte bine asigură o experienţă fizică plăcută. Noi dorim însă să înţelegi că există şi un revers al acestei afirmaţii: focalizarea minţii asupra unor lucruri plăcute determină corpul să se simtă mai bine.

Marea majoritate a oamenilor abordează invers subiectul bunăstării lor fizice. Dacă suferă de o boală, ei lasă această condiţie fizică neplăcută să le dicteze starea de spirit. Cu alte cuvinte, emoţiile lor reacţionează întotdeauna la condiţia lor fizică. Atunci când au o durere, ei reacţionează printr-o stare de frustrare, de îngrijorare, de

mânie sau de teamă. De aceea, îşi doresc îmbunătăţirea stării lor de sănătate, astfel încât şi starea lor emoţională să se poată îmbunătăţi.

Orice boală şi orice condiţie fizică ce nu are nimic de-a face cu bunăstarea începe întotdeauna la nivel celular, dar tendinţa copleşitoare a marii majorităţi a celulelor este de a-şi căuta echilibrul şi armonia (de a se simţi bine). Cei mai mulţi dintre oameni nu sunt conştienţi de puterea şi de inteligenţa celulelor lor, care fac tot ce le stă în puteri pentru a-şi asigura echilibrul şi armonia pe nivele incredibil de subtile şi de rafinate.

Acest proces continuu de realiniere şi de reechilibrare depinde de comunicarea intercelulară, adică de comunicarea dintre celule, dar şi de cea dintre aspectele fizice şi cele ne-fizice ale acestora. Ori de câte ori simţi o emoţie negativă, tu întrerupi practic acest proces de comunicare intercelulară.

Deşi corpul fizic este extrem de rezistent, putându-şi menţine o stare semnificativă de echilibru chiar şi atunci când această comunicare este temporar întreruptă, emoţiile negative cronice conduc într-adevăr la o diminuare a bunăstării fizice.

De aceea, cea mai eficientă modalitate de a asigura un mediu optim pentru comunicarea intercelulară şi pentru înflorirea corpului fizic rămâne focalizarea minţii asupra unor lucruri care îi fac plăcere.

2

Nu există ajutor mai mare pe care i-l poţi oferi corpului tău decât această eliminare gradată a tiparelor rezistenţei pe care o practici în momentul de faţă, căci starea ta naturală este cea de bunăstare absolută, iar în absenţa acestei rezistenţe, corpul tău fizic va reveni în mod firesc la starea de echilibru şi de armonie.

Uşurarea te face întotdeauna să te simţi mai bine şi există foarte multe lucruri pe care le poţi face pentru a te simţi uşurat. Spre exemplu, dacă ţi-e sete şi bei apă, corpul tău se simte instantaneu uşurat. Dacă ţi-e foame şi mănânci ceva, trăieşti automat o stare de uşurare. Dacă eşti obosit şi te poţi odihni, te simţi imediat uşurat. În schimb, dacă aştepţi până când corpul tău ajunge complet deshidratat înainte de a bea apă sau complet epuizat înainte de a mânca ceva, el se poate dezechilibra mult prea puternic pentru a mai simţi starea de uşurare. *Chiar dacă şi în astfel de cazuri rămâne posibil să îţi readuci corpul la starea*

sa naturală de bunăstare, este totuşi mult mai uşor să îţi menţii echilibrul fizic specific stării de sănătate decât să îl recuperezi după ce l-ai pierdut.

Marea majoritate a oamenilor nu ajung niciodată în situaţia dramatică de a nu bea apă sau de a nu mânca până când îşi deteriorează grav organismul. În schimb, se întâmplă mult mai frecvent ca ei să îşi priveze corpul de o altă sursă de energie, la fel de importantă: Energia Sursei.

Oamenii îşi creează frecvent tipare mentale care îi menţin în stări emoţionale negative. Deşi se obişnuiesc cu sentimentele lor de mânie, de îngrijorare, de vinovăţie, de ruşine şi aşa mai departe, aceste emoţii negative cronice indică existenţa unor tipare puternice ale rezistenţei, care îi împiedică să atingă starea lor naturală de bunăstare.

Aşa cum este o idee bună să bei apă atunci când ţi-e sete, menţinându-ţi astfel bunăstarea fizică cu mult înainte de a experimenta simptomele deshidratării, este la fel de important să îţi schimbi gândurile şi să renunţi la tiparele rezistenţei încă de la primele semne ale apariţiei unei emoţii negative. Deşi aceste emoţii pot fi menţinute perioade lungi de timp fără a avea neapărat probleme fizice, ele nu reprezintă totuşi cel mai bun mediu vibratoriu pentru celulele organismului tău.

Dacă vei învăţa să elimini tiparele rezistenţei încă din primele etape ale apariţiei emoţiilor negative (care sunt extrem de subtile), corpul tău fizic va înflori, căci aceasta este starea lui naturală.

3

Prin focalizarea deliberată asupra unor gânduri care te fac să te simţi bine, tu le permiţi celulelor tale fizice să revină la echilibrul lor natural. Secretul constă în respiraţia profundă şi alinierea gradată cu Energia Sursei tale.

Emoţiile pozitive reprezintă cel mai bun indiciu că mintea ta se focalizează asupra obiectului atenţiei sale exact aşa cum face Sursa din interiorul tău. De pildă, ori de câte ori simţi o stare de iubire faţă de o altă persoană, tu simţi exact ceea ce simte Sursa ta faţă de ea.

Emoţiile negative reprezintă cel mai bun indiciu că mintea ta se focalizează asupra obiectului atenţiei sale într-o manieră opusă celei pe care o abordează Sursa din interiorul tău. Spre exemplu, ori de câte ori simţi o stare de ură sau de mânie faţă de o altă persoană, tu simţi exact opusul stării pe care o simte Sursa ta faţă de aceasta.

Cu cât te simţi mai bine din punct de vedere emoţional, cu atât mai aliniat eşti cu Sursa ta. Invers, cu cât te simţi mai rău, cu atât mai mare este rezistenţa pe care o opui Sursei tale. Atunci când nu mai opui niciun fel de rezistenţă, tu revii automat la starea ta naturală de aliniere, şi odată cu tine revin şi celulele organismului tău la starea naturală de aliniere cu Sursa lor.

În timpul primelor zile sau săptămâni de practică, organismul tău va resimţi starea de uşurare la nivel celular îndeosebi în timpul celor 15 minute de meditaţie, atunci când te vei relaxa şi când vei respira profund. Mai devreme sau mai târziu, dacă vei continua să practici zilnic această meditaţie, *Legea Atracţiei* va avea grijă să îţi transmită gânduri din ce în ce mai pozitive, care te vor face să te simţi din ce în ce mai bine.

Cu cât te vei focaliza mai mult asupra unor gânduri care te vor face să te simţi bine, cu atât mai uşor le va fi celulelor tale să înflorească. Vei observa în scurt timp o îmbunătăţire a clarităţii tale mentale, dar şi a vigorii şi vitalităţii tale, aceasta fiind reacţia firească a organismului tău în faţa bunăstării interioare pe care o vei simţi din ce în ce mai des. Când aprecierea, iubirea, entuziasmul şi bucuria vor tinde să devină stabile în starea ta de spirit, acesta va fi cel mai bun indiciu că te-ai eliberat de toate tiparele rezistenţei şi că îi permiţi în mod natural bunăstării să se manifeste în viaţa ta.

4

Celulele corpului tău sunt călăuzite de Sursă. Ele au capacitatea de a-și găsi singure echilibrul, în orice condiţii. De aceea, prin practicarea acestei meditaţii tu nu numai că vei scăpa de condiţiile fizice nedorite, dar îţi vei asigura inclusiv o bunăstare stabilă şi de durată.

Corpul fizic este extrem de sofisticat şi nu ar putea exista dacă celulele din care este alcătuit nu ar fi atât de inteligente. Inteligenţa acestor celule se datorează conexiunii lor cu Energia Sursei.

Atunci când corpul nu mai beneficiază de această Energie, el este declarat de medici „mort". Aceştia mai au însă foarte multe de înţeles în legătură cu conexiunea care există între celulele fizice şi Energia Subtilă a Sursei.

Atunci când încearcă să descopere remedii pentru diferite boli fără să ţină cont de relaţia dintre corpul fizic şi Energia Sursei, medicii şi oamenii de ştiinţă caută în toate locurile, numai acolo unde trebuie

nu. Dacă rezistenţa care a întrerupt conexiunea naturală a corpului cu starea de bunăstare nu este eliminată de la bun început, ea se va manifesta din nou şi din nou, sub forma altor boli. *Boala nu este altceva decât o întrerupere a uşurinţei curgerii energiei*[2]*, care echivalează cu o rezistenţă opusă bunăstării, indicată întotdeauna de apariţia unor emoţii negative cronice.*

Datorită conexiunii lor cu inteligenţa Energiei Sursei, celulele organismului ştiu exact ce au de făcut pentru a-şi îndeplini funcţiile în magnificul tău corp. În absenţa rezistenţei opuse de gândurile tale negative, acest canal de comunicare rămâne deschis, iar corpul tău fizic continuă să funcţioneze la apogeu.

În absenţa emoţiilor negative, care echivalează cu alinierea perfectă şi cu comunicarea cu Energia Sursei, corpul fizic îşi găseşte cu uşurinţă echilibrul şi se recuperează în scurt timp. Odată acest echilibru restabilit, el poate fi menţinut cu uşurinţă prin cultivarea consistentă a unor gânduri care te fac să te simţi bine.

---

[2] Joc de cuvinte în limba engleză, unde cuvântul pentru „boală" este *dis-ease*. *Ease* înseamnă „uşurinţă", iar *dis* este un prefix negativ. (n. tr.)

5

Atât timp cât vei respira profund
şi te vei relaxa, corpul tău îşi va menţine
cu uşurinţă starea de bunăstare. Dacă suferi
de o condiţie fizică neplăcută, aceasta se va diminua
treptat, până când va dispărea complet.

Dacă vei practica zilnic focalizarea asupra respiraţiei tale, tiparele rezistenţei tale vor dispărea treptat, fapt care îţi va schimba punctul de atracţie, iar vibraţia corpului tău fizic va tinde să devină identică cu cea a Sursei. În urma acestui proces corpul tău fizic nu va avea decât de câştigat. *Condiţiile fizice neplăcute vor dispărea treptat, una după alta. Fără prea multe surle şi trâmbiţe, corpul tău fizic îşi va recupera treptat starea de sănătate şi va reveni la starea sa naturală de bunăstare.*

Aşa cum nu este necesar să înţelegi ce este electricitatea pentru a aprinde lumina şi pentru a te bucura de ea, la fel, nu este obligatoriu să înţelegi funcţiile extrem de complexe pe care le îndeplineşte corpul fizic. Tot ce trebuie să înţelegi este procesul simplu prin care le poţi permite inteligentelor tale celule să îşi facă datoria.

Dacă nu ai mai emite gânduri de rezistenţă, vibraţia ta ar creşte în mod natural. Atunci când te focalizezi asupra respiraţiei tale, tu nu te mai poţi focaliza simultan şi asupra gândurilor de rezistenţă. Prin eliminarea acestor gânduri din mintea ta, frecvenţa ta de vibraţie creşte automat.

Pe măsură ce vei descoperi şi vei practica din ce în ce mai mult rezonanţa cu vibraţia Sursei din interiorul tău, comunicarea dintre celulele organismului tău va deveni din ce în ce mai bună, iar corpul tău va înflori literalmente. Şi astfel, întregul proces al bunăstării fizice începe cu focalizarea asupra respiraţiei, care reprezintă „întrerupătorul pe care trebuie să apeşi" pentru a te putea bucura de această bunăstare.

6

Prin eliminarea tiparelor rezistenţei, zi după zi, tu vei simţi cum prin tine curge puterea care creează lumile. Este suficient în această direcţie să respiri, fără să faci nimic altceva, savurând plăcerea pură a alinierii.

Eliminarea tiparelor rezistenţei este o experienţă graduală şi progresivă, fiecare frecvenţă superioară fiind atinsă pe fundamentul vibraţiei obţinute în ziua anterioară.

Fiind o experienţă graduală, este posibil să treacă mai multe zile fără să observi vreo diferenţă notabilă în ceea ce priveşte punctul tău de atracţie şi experienţele pe care le atragi în viaţa ta. La un moment dat vei atinge însă un moment de apogeu vibratoriu, iar atunci experienţele prin care treci se vor schimba dramatic (în bine).

Nu numai că vei remarca o amplificare a bunăstării personale şi o îmbunătăţire a stării tale de spirit, dar toate interacţiunile tale cu viaţa îţi vor indica faptul că punctul tău de atracţie s-a schimbat. Fiecare interacţiune cu prietenii, cu familia şi chiar cu persoanele necunoscute va reflecta această schimbare a frecvenţei tale de vibraţie datorată eliminării tiparelor rezistenţei.

Această îmbunătăţire incredibilă a vieţii tale se va datora faptului că nu vei mai încerca să îţi rezolvi problemele, ci le vei permite să se rezolve de la sine. Prin simpla intenţie de a te focaliza asupra respiraţiei tale cu unicul scop de a savura alinierea cu Sursa ta interioară, tiparele rezistenţei tale se vor dizolva, iar vibraţia ta va creşte.

Chiar fără a-ţi mai propune diferite obiective şi fără a mai verifica lunga listă a lucrurilor pe care trebuie să le faci, Universul îţi va demonstra că eşti pe punctul de a deveni un maestru al permisivităţii, oferindu-ţi lucrurile pe care ţi le-ai dorit întotdeauna.

Fiecare nouă zi a acestui proces îţi va aduce o frecvenţă de vibraţie superioară, respectiv un punct de atracţie îmbunătăţit. Cu fiecare nouă zi te vei simţi din ce în ce mai bine şi vei observa o îmbunătăţire evidentă a capacităţii tale de a atrage lucrurile pe care ţi le doreşti în toate domeniile vieţii.

7

Corpul tău fizic va reacţiona aproape imediat la dizolvarea tiparelor rezistenţei care se va produce prin conştientizarea respiraţiei. Practic, nu există boală care să poată împiedica un corp să revină la starea sa naturală de bunăstare.

Focalizarea atenţiei asupra respiraţiei este extrem de importantă din două motive:

1. Ea îţi distrage atenţia de la situaţiile nedorite (de la gândurile negative), determinându-te astfel să renunţi la tiparele rezistenţei. În absenţa rezistenţei interioare, celulele corpului tău îşi vor relua comunicarea într-o manieră optimă.
2. Faptul că respiri mai profund ca de obicei şi că nu mai emiţi gânduri de rezistenţă conduce la o îmbunătăţire dramatică a oxigenării celulelor tale. Datorită ei, corpul tău se simte mai viu, pentru simplul motiv că la nivel celular *chiar este* mai viu.

Această meditaţie zilnică asigură cel mai bun mediu pentru ca celulele corpului tău să facă tot ce consideră necesar pentru a-ţi readuce corpul într-o stare de echilibru optim.

În lumea modernă există nenumărate remedii, medicamente, metode terapeutice chirurgicale şi diferite exerciţii pentru îmbunătăţirea stării de sănătate, dar niciuna din acestea nu poate compensa rezistenţa opusă în plan energetic.

Această meditaţie zilnică are ca scop principal exact dizolvarea acestor tipare ale rezistenţei, în scopul îmbunătăţirii stării de sănătate (printre altele). În plus, ea amplifică eficienţa altor tratamente şi remedii, care pot accelera şi mai mult acest proces.

Bolile şi condiţiile fizice nedorite apar numai datorită faptului că omul îşi neagă singur propria bunăstare prin gândurile sale de rezistenţă. De aceea, în absenţa acestor gânduri, starea sa de sănătate este restabilită rapid.

Se întâmplă frecvent ca un om să se îndrepte către vindecare prin aplicarea unei metode terapeutice pentru a renunţa apoi la ea din cauză că nu obţine suficient de rapid rezultatele scontate. El constată că simptomele bolii sale nu dispar suficient de rapid, aşa că emite gânduri de rezistenţă, şi astfel pierde avantajele pe care le-a obţinut deja prin metoda terapeutică aplicată. Prin eliminarea constantă a tiparelor mentale ale rezistenţei, toate condiţiile fizice nedorite dispar, iar corpul fizic revine la starea sa naturală de bunăstare.

8

Corpul tău nu face decât să reflecte
echilibrul gândurilor tale.
De aceea, eliminarea gândurilor
de rezistenţă conduce automat la îmbunătăţirea
stării de sănătate a corpului.

Prin focalizarea asupra relaţiei subtile cu Energia Sursei, corpul tău fizic se va recupera, eliminând orice condiţie nedorită. Dacă nu îţi vei mai focaliza atenţia asupra acestei condiţii nedorite, ea nu va mai putea exista.

Gândurile de rezistenţă îndreptate către orice domeniu de viaţă determină blocarea stării naturale de bunăstare. Acesta este contextul în care apar bolile. Din păcate, focalizarea atenţiei asupra lor nu face decât să perpetueze acest mecanism.

Distragerea atenţiei de la condiţia fizică nedorită este absolut necesară pentru ca aceasta să poată dispărea. Acest lucru nu este însă suficient. El

trebuie dublat de distragerea atenţiei de la gândurile de rezistenţă care au stat la baza apariţiei bolii. Procesul meditaţiei noastre îndeplineşte ambele obiective, punând astfel bazele pentru o nouă perspectivă asupra vieţii, mai pozitivă. Datorită ridicării nivelului general de vibraţie pe care o generează el, îţi va fi din ce în ce mai uşor să te gândeşti la lucruri care îţi fac plăcere şi să descoperi aspectele pozitive ale situaţiilor prin care treci şi ale persoanelor cu care ai de-a face. Vei constata că toată lumea te apreciază mai mult şi tu însuţi vei simţi o apreciere din ce în ce mai mare pentru cele mai variate lucruri.

Cu cât vei emite mai puţine gânduri de rezistenţă, cu atât mai bine te vei simţi. Afirmaţia este valabilă şi invers: cu cât te vei simţi mai bine, cu atât mai puţine gânduri de rezistenţă vei emite. Datorită acestui proces, punctul tău de atragere se va îmbunătăţi, fapt care va conduce imediat la o îmbunătăţire a relaţiilor tale, a situaţiei tale financiare şi a stării tale de sănătate.

Corpul fizic nu face decât să reflecte gândurile pe care le emiţi, dar nu doar în ceea ce îl priveşte. Înţelegerea fundamentului energetic care stă la baza bunei funcţionări a corpului fizic este extrem de importantă pentru menţinerea stării de sănătate. Corpul tău nu face decât să reflecte echilibrul gândurilor pe care le emiţi.

9

Îmbunătăţirea condiţiei fizice va începe la nivel celular şi se va răspândi apoi către toate celelalte nivele ale corpului. Tu eşti o fiinţă energetică. Sursa ta nu este fizică, iar corpul tău nu reprezintă decât o extensie a acestei Surse ne-fizice.

Există un instrument extrem de puternic care îţi stă la dispoziţie şi pe care marea majoritate a oamenilor nu îl cunosc. Practicarea zilnică a acestei meditaţii îţi va oferi acces la acest instrument, indiferent dacă vei deveni conştient sau nu de acest lucru. Experienţa personală îţi va confirma însă cuvintele pe care le citeşti în această carte, iar tu vei deveni conştient de acest instrument.

Dacă vei înţelege că eşti înainte de toate o fiinţă energetică şi dacă principala ta intenţie va deveni aceea de a-ţi pune la unison frecvenţa de vibraţie personală cu cea a Sursei din care ai provenit, tu vei asigura practic condiţiile perfecte pentru ca celulele corpului

tău să poată înflori. În schimb, dacă vei aborda corpul fizic din perspectiva obişnuită, observându-i simptomele şi analizând condiţia fizică de care suferi, tu vei emite automat gânduri de rezistenţă, care îţi vor bloca şi mai tare starea de bunăstare. Cu alte cuvinte, reacţia ta mentală (energetică) la boala de care suferi împiedică vindecarea acesteia.

Dacă îţi vei rezerva zilnic 15 minute pentru a te relaxa şi pentru a te pune la unison cu frecvenţa de vibraţie a Sursei tale, în timpul acestei perioade rezistenţa ta mentală va înceta, fapt care le va oferi celulelor tale şansa de a reveni la starea lor naturală de bunăstare. Această stare energetică îmbunătăţită se va răspândi apoi şi asupra altor domenii ale vieţii tale, nu doar asupra stării tale de sănătate.

Procesul simplu al conştientizării respiraţiei şi al eliminării tiparelor rezistenţei îţi permite să te aliniezi din punct de vedere energetic cu Sursa ta. Acest lucru generează o schimbare dramatică a vibraţiei celulelor tale, care se traduce prin regenerarea lor şi prin amplificarea bunăstării la nivel celular.

La baza oricărei condiţii fizice stă starea celulelor organismului. La baza stării celulelor stau tiparele energetice (mentale). La baza tiparelor energetice pozitive stă alinierea cu vibraţia Sursei din interiorul tău, care este prin excelenţă o vibraţie a bunăstării.

10

Dacă te focalizezi asupra respiraţiei,
tu te pui automat la unison cu frecvenţa bunăstării,
care este vibraţia ta naturală.
Dacă îţi vei face timp pentru a-ţi restabili echilibrul
energetic, îţi vei putea menţine cu uşurinţă
bunăstarea la nivel fizic.

Atunci când experimentează o situaţie nedorită, cei mai mulţi dintre oameni se străduiesc din greu să iasă din ea sau să o îmbunătăţească, fără să îşi dea seama că însăşi focalizarea lor asupra situaţiei nedorite îi împiedică să facă acest lucru. De aceea, este uşor de înţeles de ce atât de mulţi oameni se simt atât de frecvent dezamăgiţi sau descurajaţi. Este imposibil să ieşi dintr-o stare de spirit negativă atunci când te concentrezi asupra ei.

Meditaţia noastră zilnică îşi propune un cu totul alt scop: acela de a atinge o stare de uşurare emoţională şi de ridicare a frecvenţei de

vibraţie. Deşi acest obiectiv este foarte uşor de atins, încă din primele zile de practică, nu îi subestima puterea.

Datorită echilibrului energetic pe care îl vei atinge, multe din lucrurile pe care te-ai luptat din greu să le obţii sau să le realizezi vor veni singure la tine. Vei simţi astfel că ţi se ridică o povară de pe umeri, iar oamenii şi situaţiile vor începe să coopereze cu intenţiile tale. În scurt timp, tendinţa ta de a observa situaţia curentă în care te afli va începe să lucreze în favoarea ta, căci circumstanţele exterioare îţi vor deveni din ce în ce mai favorabile, iar faptul că te vei focaliza asupra lor va atrage noi şi noi situaţii din ce în ce mai favorabile în viaţa ta (până acum, procesul a funcţionat invers).

Foarte mulţi oameni care vor practica această meditaţie vor rămâne uimiţi de uşurinţa cu care îşi vor putea menţine starea de sănătate şi de bunăstare fizică de îndată ce îşi vor descoperi starea de echilibru energetic. De altfel, este foarte important să înţelegi că acest lucru nu este deloc dificil şi nu presupune niciun efort deosebit din partea ta. Tot ce trebuie să faci este să înţelegi mecanismul care stă la baza menţinerii bunăstării tale naturale, iar apoi să îi permiţi acestui mecanism să funcţioneze.

Din păcate, nu toată lumea înţelege că „un efort mai mic" poate conduce la „realizări mai mari". Dacă te vei racorda însă la fluxul bunăstării universale şi dacă vei descoperi cum îţi poţi stinge setea bând din acest izvor, aceste lucruri vor căpăta din ce în ce mai mult sens pentru tine.

11

Dacă te vei alinia cu Sursa ta, aceasta îţi va inspira cel mai benefic comportament pentru tine, iar în viaţa ta vor apărea în mod natural cele mai minunate lucruri. Cu cât te vei simţi mai relaxat, cu atât mai mică va fi rezistenţa pe care o vei emite şi cu atât mai uşor îşi vor putea regăsi echilibrul celulele corpului tău.

Chiar dacă nu eşti aliniat cu Sursa din interiorul tău, tu îţi poţi folosi puterea voinţei ca motivaţie pentru a acţiona într-o direcţie sau alta, dar acest gen de comportament nu îţi face nicio plăcere. De altfel, privind lucrurile dintr-o perspectivă mai amplă, el este total contraproductiv.

Noi îţi putem garanta că dacă vei descoperi energia din interiorul vortexului tău, care este totuna cu Energia care creează lumile, a cărei esenţă este bunăstarea, tu nu vei mai dori niciodată să revii la efort şi la munca grea pe care o presupune ieşirea din vortex. Există o mare

diferenţă între a-ţi *accepta* bunăstarea naturală şi a *încerca* (prin efort) să o obţii.

Dacă te vei alinia constant cu Energia Sursei tale, tu vei simţi o stare de energie fizică şi de entuziasm psihic. Îţi vei dori să devii din ce în ce mai activ, dar nu pentru a realiza diferite lucruri, ci din pură plăcere. Eforturile şi stresul de dinainte vor fi înlocuite de entuziasm şi de pasiune. Nu numai că nu-ţi vei mai dori atât de mult să te izolezi şi să te odihneşti, dar vei dori să ieşi în lumea exterioară şi să o explorezi.

Zi după zi, pe măsură ce nivelul rezistenţei tale interioare se va reduce, tu vei descoperi din nou pofta de viaţă pe care ai avut-o atunci când te-ai născut. Pe măsură ce starea de spirit ţi se va îmbunătăţi, iar nivelul de vitalitate va creşte, celulele corpului tău îşi vor regăsi la rândul lor echilibrul şi armonia care le sunt specifice.

Această nouă bunăstare şi atitudinea care o însoţeşte nu reprezintă un simplu *indiciu* al îmbunătăţirii condiţiei tale fizice, ci chiar *raţiunea* acesteia. Cu cât vei deveni mai fericit, cu atât mai mult se vor dizolva blocajele tale la nivel celular.

Majoritatea oamenilor procedează invers. Ei aşteaptă să se simtă mai bine la nivel fizic pentru a fi fericiţi. Secretul bunăstării fizice constă însă tocmai în cultivarea stării de fericire – indiferent de condiţia fizică a corpului. Dacă sufletul este fericit, corpul nu se poate simţi altfel decât bine.

12

Acest proces al *respirației* și cultivării *permisivității* îți permite să ajungi oriunde îți dorești, căci atunci când renunți la tiparele rezistenței prin conștientizarea respirației, tu te pui la unison cu vibrația Sursei tale, care este o vibrație a înfloririi personale.

Atunci când ești înconjurat de lucruri plăcute, este ușor să îți păstrezi atitudinea sau starea de spirit pozitivă, prin simpla observare a mediului înconjurător. În mod similar, este mult mai ușor să fii fericit atunci când corpul fizic se simte bine. Nimeni nu se poate bucura însă în permanență de un mediu exterior optim și de condiții fizice ideale.

Ce-i drept, te simți bine atunci când observi ceva plăcut, dar nu trebuie să te bazezi niciodată pe mediul exterior pentru a te simți bine. Dacă fericirea ta depinde de situația exterioară în care te afli, vei sfârși prin a te

alătura celor care încearcă în zadar să controleze circumstanţele exterioare. Ei nu reuşesc niciodată, aşa că nu îşi pot susţine fericirea pe termen lung. Din acest motiv, ei sunt rareori cu adevărat fericiţi.

Foarte mulţi oameni abordează viaţa dintr-o perspectivă inversă celei prezentate de noi: ei încearcă să controleze mediul exterior, astfel încât să aibă parte numai de lucruri plăcute care să îi facă să se simtă bine. Această meditaţie zilnică te ajută să te pui la unison cu *Legile* care guvernează Universul energetic în care trăieşti, astfel încât să îţi aliniezi gândurile cu frecvenţa bunăstării universale. În acest fel, tu vei atrage în viaţa ta din ce în ce mai multe lucruri plăcute, care te vor face să te simţi bine. *Simte-te bine de dragul de a te simţi bine şi toate celelalte lucruri se vor armoniza de la sine în viaţa ta.*

Această meditaţie te va ajuta să înţelegi că adevăratul proces creator constă în a nu mai face acele lucruri care te împiedică să îţi păstrezi starea naturală de bunăstare. Pe măsură ce vei renunţa la tiparele rezistenţei şi la obişnuinţele mentale (convingerile) negative, una câte una, frecvenţa ta de vibraţie va creşte, până când va ajunge să rezoneze perfect cu frecvenţa bunăstării fizice perfecte.

13

Este cât se poate de natural să te simţi bine şi să experimentezi o stare fizică perfectă. Pe măsură ce te vei pune la unison cu frecvenţa de vibraţie a bunăstării, corpul tău îţi va dovedi acest lucru.

Majoritatea adulţilor nu îşi mai amintesc ce înseamnă adevărata bunăstare fizică, întrucât s-au privat foarte mult timp de vitalitatea lor naturală şi de starea de armonie fizică.

Bolile şi condiţiile nedorite nu apar niciodată brusc, ci intervin în timp, ca o consecinţă a privării continue de Energia Sursei.

Cu alte cuvinte, dacă îţi faci zilnic griji, dacă eşti veşnic supărat etc., tu te privezi singur de alinierea cu Sursa ta, fapt care nu îi permite corpului tău să se simtă bine şi să îşi restaureze starea de echilibru. Dacă nu vei reacţiona aşa cum procedează majoritatea oamenilor (care învaţă „să trăiască cu” emoţiile lor negative, acceptându-le şi

considerându-le un „mod de viaţă normal în lumea modernă") şi dacă nu vei reacţiona la emoţiile tale negative, ci dimpotrivă, vei face efortul de a-ţi îmbunătăţi starea de spirit, mai devreme sau mai târziu vei atinge un punct de apogeu energetic, iar condiţia fizică neplăcută de care suferi va dispărea de la sine.

Această meditaţie zilnică te va face să îţi aduci aminte din ce în ce mai des de faptul că trebuie să îţi cultivi starea de bunăstare. Emoţiile *naturale* sunt: *speranţa, interesul pozitiv, entuziasmul, pasiunea, iubirea, aprecierea* şi *bucuria*. Această meditaţie te va ajuta să revii în mod conştient la aceste frecvenţe *naturale,* înlocuind astfel emoţiile neplăcute şi nedorite. Prin cultivarea ei, vei deveni mult mai rapid conştient de o emoţie negativă atunci când aceasta va apărea în conştiinţa ta şi vei fi tentat să o înlocuieşti imediat cu una pozitivă.

În acest fel, tu nu numai că nu vei mai accepta emoţiile negative ca pe ceva normal, care face parte integrantă din viaţa modernă, dar vei înţelege că ele solicită o reacţie imediată din partea ta, prin alegerea deliberată a unei emoţii pozitive alternative. Atunci când corpul fizic se simte bine, el favorizează apariţia emoţiilor plăcute, dar noi dorim să îţi aducem aminte că şi inversul acestei afirmaţii este la fel de adevărat: gândurile şi emoţiile pozitive conduc automat la o stare de bunăstare fizică.

14

Dacă vei respira conştient,
cu fiecare nouă zi care va trece alinierea
ta cu vibraţia bunăstării va deveni
din ce în ce mai stabilă.
Dacă vei reuşi să înlături orice rezistenţă
mentală interioară, tu îţi vei alimenta
astfel claritatea, vitalitatea şi bunăstarea.

Aşa cum obişnuirea cu emoţiile negative a fost un proces gradual care a condus la un punct de apogeu energetic ce a determinat apariţia unei condiţii fizice nedorite (a unei boli), la fel, procesul de eliminare a tiparelor rezistenţei este de asemenea un proces gradual. *Meditaţia noastră zilnică te va ajuta să elimini zi de zi din ce în ce mai multe tipare ale rezistenţei, până când vei ajunge să experimentezi un moment de apogeu energetic şi să te realiniezi perfect cu vibraţia Sursei tale.*

Vei simţi astfel că de pe ochi ţi se ridică un văl şi vei înţelege mult mai limpede lucruri pe care înainte nu le înţelegeai (sau nici măcar nu le observai). *Confuzia* şi *incertitudinea* de dinainte vor fi înlocuite de o stare de *claritate,* de *siguranţă, încredere* şi *cunoaştere.* La scurt timp după această schimbare emoţională profundă vor apărea şi manifestările fizice concrete care o vor reflecta.

Odată ajuns pe acest nivel, vei ajunge să te întrebi cum a fost posibil să tolerezi până acum separarea de propria ta bunăstare (separare pe care ţi-ai impus-o singur). Noi dorim însă să îţi reaminteşti cu blândeţe că *până când vibraţia ta nu s-a schimbat, tu nu ai avut acces la astfel de gânduri, sentimente şi condiţii îmbunătăţite. <u>Totul se leagă de vibraţii!</u>*

Cu cât condiţiile vieţii tale fizice se vor îmbunătăţi mai mult, cu atât mai uşor îţi va fi să te focalizezi asupra unor situaţii de viaţă plăcute. De aceea, noi te încurajăm cu putere să continui acest proces al meditaţiei zilnice prin care îţi linişteşti mintea şi te focalizezi asupra respiraţiei tale, care te ajută să te pui din nou la unison cu frecvenţa de vibraţie a Sursei tale (care este frecvenţa bunăstării). În acest fel, tu îţi vei putea adapta zilnic frecvenţa personală, indiferent de situaţiile prin care treci (dintre care unele te-au împiedicat până nu demult să te bucuri de starea naturală de bunăstare), menţinându-ţi astfel alinierea cu Sursa, şi implicit cu Energia acesteia, care susţine viaţa şi te ajută să înfloreşti.

15

Corpul tău reacţionează înainte de toate la gândurile tale. De aceea, el are numai de câştigat atunci când faci această meditaţie. Această viaţă ţi-a fost dată ca să te simţi bine, să fii fericit şi să îţi împlineşti toate visele.

Experienţele tale de viaţă corespund întotdeauna perfect gândurilor tale (şi emoţiilor corespondente pe care le trezesc ele). Tu obţii întotdeauna acele lucruri la care te gândeşti, indiferent dacă ţi le doreşti sau nu. Acest lucru este cu atât mai adevărat în ceea ce priveşte corpul fizic.

Corpul fizic reprezintă cea mai perfectă reflectare a convingerilor tale. O convingere nu este altceva decât un gând pe care îl emiţi foarte frecvent. De vreme ce ai capacitatea de a-ţi alege propriile gânduri, este evident că tu poţi alege în mod deliberat gânduri cu efecte benefice asupra corpului tău fizic.

Cu cât vei cultiva mai mult astfel de gânduri care te fac să te simţi bine, cu atât mai uşoară va deveni comunicarea intercelulară şi cu atât mai bine se va simţi corpul tău.

Focalizarea asupra unor gânduri pozitive necesită timp şi practică, dar există o metodă pe care o poţi aplica chiar acum în beneficiul corpului tău, chiar înainte de a învăţa să îţi cultivi numai gânduri de înaltă frecvenţă. Pentru ca gândurile tale să devină pozitive, tot ce trebuie să faci este să renunţi la gândurile de rezistenţă. În absenţa acestora din urmă, frecvenţa ta de vibraţie va creşte automat.

Dacă te vei focaliza asupra respiraţiei, tu îţi vei dezactiva automat gândurile de rezistenţă, cel puţin pe durata participării la această meditaţie. Simplul proces al dezactivării gândurilor de rezistenţă îţi va permite să revii la viaţa fericită pe care ai venit să o trăieşti în această lume, care include împlinirea tuturor viselor tale. <u>Această viaţă ţi-a fost dată ca să te simţi bine</u>.

16

Te descurci perfect. Bunăstarea fizică se îndreaptă deja către tine. Relaxează-te şi savurează acest proces. Simte o stare de apreciere pentru *tot-ceea-ce-există* în viaţa ta, şi de entuziasm pentru tot ce va urma. Există o mare iubire în lumea noastră pentru tine. La fel ca întotdeauna, noi rămânem în interiorul vortexului.

Dat fiind că ai decis în mod deliberat să citeşti această carte, îţi garantăm dincolo de orice echivoc că te îndrepţi în mod rapid către succes şi către ridicarea vibraţiei tale personale. Cu alte cuvinte, este imposibil să respecţi aceste indicaţii simple şi să nu îţi dizolvi tiparele rezistenţei, ceea ce înseamnă automat creşterea vibraţiei tale personale

până la alinierea ei perfectă cu cea a Sursei. Atunci când acest lucru se va întâmpla, tu vei permite în mod natural curgerea esenţei tuturor lucrurilor pe care ţi le-ai dorit vreodată în experienţa ta de viaţă.

Relaxează-te şi savurează procesul alinierii. Nu-ţi bate capul cu rezultatele fizice ale acestui proces. Relaxează-te şi savurează alinierea treptată a vibraţiei tale, şi simte-te mândru că te-ai implicat în mod deliberat în procesul de îmbunătăţire a bunăstării tale personale.

Dacă am reuşit să te convingem că tot ce trebuie să faci pentru a obţine ceea ce îţi doreşti este să permiţi alinierea frecvenţelor tale de vibraţie cu ritmul lor natural, cu siguranţă te îndrepţi către succes.

Noi avem avantajul de a ne afla în permanenţă în frecvenţa de vibraţie a vortexului tău, savurând comorile pe care le-ai acumulat aici. Pe acest nivel, noi ştim *cine-eşti-cu-adevărat* şi înţelegem puterea acestui proces, aşa că aşteptăm plini de anticipare şi de entuziasm ca şi tu să descoperi aceste lucruri.

Până una alta nu încerca însă să vezi în viitor şi nu mai analiza detaliile realităţii tale prezente. În schimb, descoperă arta abandonării depline care conduce la fuziunea cu Sursa.

În tot acest timp, noi îţi garantăm promisiunea că te vei bucura din nou de bunăstare şi de-abia aşteptăm să îţi ocupi din nou locul natural alături de noi, <u>în interiorul</u> *vortexului. Există o mare iubire în lumea noastră, pentru tine.*

Meditație:
Relațiile

1

Este o plăcere pentru noi să discutăm cu tine despre subiectul relaţiilor. Nu există un subiect mai semnificativ pentru tine decât cel al relaţiilor, căci fără ceilalţi tu nu ai putea fi tu însuţi.

Relaţiile cu ceilalţi oameni cu care împărţiţi această planetă sunt valoroase pentru voi din mai multe puncte de vedere. Este evident că diversitatea talentelor şi intereselor oamenilor permite atingerea unui echilibru general pe planeta voastră, dar voi vă puteţi ajuta unii pe ceilalţi şi în alte feluri semnificative.

Orice om cu care interacţionezi face deja parte integrantă din persoana care vei deveni cândva. Nicio interacţiune nu este lăsată în afara procesului devenirii tale.

Interacţiunile tale cu ceilalţi oameni te ajută să îţi defineşti preferinţele personale. Chiar dacă nu dai întotdeauna glas acestor

preferinţe, tu le emiţi cu siguranţă în plan energetic subtil, iar ele devin fundamentul expansiunii tale.

Foarte mulţi oameni cred că numai experienţele plăcute au valoare, dar greşesc. Conştientizarea situaţiilor neplăcute te ajută să emiţi o solicitare vibratorie clară a unei situaţii diferite. De aceea, chiar şi interacţiunile neplăcute cu alţi oameni participă la crearea fundamentului energetic al expansiunii tale.

Alţi oameni cred că principalul scop al interacţiunii cu semenii lor este combinarea talentelor şi acţiunilor în scopul realizării anumitor lucruri necesare la nivel societal. În realitate, importanţa interacţiunilor dintre oameni este mult mai mare. Voi vă ajutaţi reciproc să vă definiţi atributele expansiunii individuale şi colective. Cu alte cuvinte, chiar şi cele mai nesemnificative interacţiuni cu o altă persoană contribuie la expansiunea voastră ca Fiinţe Eterne.

Dorinţa noastră este să te ajutăm să revii la aprecierea naturală faţă de ceilalţi oameni cu care împarţi această planetă, astfel încât să te bucuri plenar de interacţiunea cu ei, oricât de scurtă ar fi aceasta şi indiferent dacă eşti sau nu de acord cu ei.

2

Ceilalţi oameni cu care împarţi această planetă joacă un rol esenţial în viaţa ta, chiar dacă îşi doresc alte lucruri decât tine. Pământul este suficient de mare pentru a permite manifestarea tuturor intereselor, convingerilor şi dorinţelor oamenilor.

Cu cât ai la dispoziţie mai multe opţiuni, cu atât mai bogată devine viaţa ta. Cu alte cuvinte, un bufet suedez cu o mare varietate de alimente are un potenţial mai mare de a-ţi asigura satisfacţia decât un bufet cu o gamă limitată de opţiuni. Fiecare aspect al vieţii tale este îmbogăţit atunci când ai la dispoziţie o mare varietate de opţiuni, iar varietatea opţiunilor de pe planeta voastră nu a fost niciodată mai mare ca în momentul prezent.

Nu vorbim aici numai despre varietatea opţiunilor referitoare la modul de viaţă, ci şi la cea referitoare la comportamente, reacţii emoţionale, caracteristici ale personalităţii, atitudini, stări sufleteşti şi reacţii în faţa situaţiilor exterioare. Voi aveţi la dispoziţie o largă

varietate de opţiuni, care vă permit să vă creaţi o nouă versiune a fiinţei, mai amplă.

Există nenumărate situaţii, atitudini, moduri de viaţă şi chiar opţiuni alimentare pe care nu doreşti să ţi le însuşeşti. Viaţa ţi-a permis să identifici ce anume îţi place şi ce îţi displace. Este foarte important să îţi aduci aminte că niciuna din situaţiile care îţi displac nu poate interveni pur şi simplu în viaţa ta, întrucât tu trăieşti într-un Univers bazat pe Legea Atracţiei.

Opţiunile celorlalţi oameni nu pot avea un impact negativ asupra experienţei tale de viaţă atât timp cât nu le incluzi singur în aceasta prin atenţia pe care le-o acorzi. Nicio situaţie şi nicio persoană nu poate apărea în viaţa ta dacă nu este invitată personal printr-un gând referitor la ea, sau nu poate rămâne în viaţa ta dacă nu soliciţi personal acest lucru prin atenţia pe care i-o acorzi.

Universul vostru este un Univers bazat pe liberul arbitru. Fiecare creatură are dreptul de a alege obiectul asupra căruia doreşte să îşi focalizeze atenţia, şi implicit experienţele pe care doreşte să le trăiască. Aşa se face că interacţiunea oamenilor asigură fundamentul contrastant al unei expansiuni continue.

<u>Atunci când un alt om se aliniază energetic cu ceea ce îşi doreşte, el nu te privează în niciun fel de împlinirea dorinţelor tale. Dacă realitatea spaţio-temporală ţi-a inspirat o dorinţă, este absolut sigur că aceasta poate fi îndeplinită, căci Pământul are potenţialul de a satisface esenţa tuturor dorinţelor</u>.

3

Diferenţele dintre oameni joacă un rol foarte important în stimularea noilor idei. De aceea, ele sunt foarte importante pentru expansiunea ta. Tu ai venit în această lume plin de entuziasm, anticipând expansiunea care se va naşte din interacţiunile tale cu ceilalţi oameni.

Ideea că *cu cât varietatea opţiunilor din rândul cărora ai de ales este mai mare, cu atât mai multe opţiuni îţi stau la dispoziţie* este uşor de înţeles, dar diferenţele contrastante care te înconjoară îţi asigură şi un alt beneficiu, mult mai mare: ori de câte ori în realitatea ta fizică apare un lucru sau o situaţie nedorită, în dimensiunea ne-fizică apare simultan lucrul sau situaţia *dorită.*

Atunci când ştii cu siguranţă că *nu îţi doreşti ceva,* tu proiectezi automat o frecvenţă de vibraţie care conţine informaţia precisă a lucrului pe care *ţi-l doreşti* (opusul primului) în vortexul creaţiei tale.

Ființa ta Interioară sau Sursa din interiorul tău susține ferm această nouă vibrație îmbunătățită. *În mod similar, ori de câte ori te confrunți cu o problemă, în conștiința ta se naște și soluția echivalentă. Ori de câte ori prin minte îți trece o întrebare, odată cu ea se naște și răspunsul.*

Din punctul de vedere al conștiinței tale ne-fizice, înainte de a te naște în acest corp fizic tu ai înțeles perfect acest proces minunat al expansiunii eterne, așa că ai venit în acest corp fizic cu un entuziasm uriaș. Tu cunoșteai varietatea de pe planeta Pământ, și îndeosebi punctele de vedere contrastante ale oamenilor care trăiesc pe ea, și știai că acestea reprezintă fundamentul perfect pentru o expansiune plină de bucurie. La acea vreme tu înțelegeai faptul că orice problemă aduce cu sine și soluția ei și că orice întrebare se naște împreună cu răspunsul la ea, și de-abia așteptai să participi la acest proces de creație a soluțiilor și răspunsurilor.

Înainte de a te naște în această lume, tu cunoșteai perfect valoarea contrastelor și credeai în capacitatea ta de a te focaliza numai asupra soluțiilor, nu și asupra problemelor. Încă și mai important este faptul că nu simțeai niciun fel de aversiune față de probleme, întrucât știai că acestea fac parte integrantă din procesul expansiunii eterne. Ideea acestei explorări pline de bucurie, a opțiunilor personale și a focalizării deliberate te umplea de încântare. La acea vreme, tu înțelegeai perfect ce înseamnă procesul de cocreație!

4

Atunci când vei înţelege valoarea opiniilor diferite, tu vei preţui toate relaţiile. Vei înţelege atunci că nu îi poţi face pe oameni să îşi schimbe părerile pentru a-ţi face ţie pe plac şi îi vei aprecia exact aşa cum sunt, fapt care te va face să te simţi mult mai bine.

Cu cât perspectivele sunt mai numeroase, cu atât potenţialul de a crea lucruri minunate este mai mare. Chiar dacă simţi o opoziţie puternică faţă de ideile sau perspectivele altor oameni, interacţiunea ta cu ei asigură fundamentul expansiunii tale, oferindu-ţi răspunsuri şi soluţii la care nu ai avea acces dacă nu te-ai confrunta cu opiniile lor diferite de ale tale.

De aceea, noi te încurajăm cu putere să te reconciliezi cu toţi cei cu care nu eşti de acord, nu doar pentru că este inutil să încerci să le schimbi

părerile pentru ca acestea să corespundă perspectivei tale, ci mai ales pentru că perspectiva lor opusă te ajută enorm.

Prin faptul că ai acces la comportamentul lor *greşit, nefericit* sau *nedorit* (sau la perspectiva lor, sau la ideile lor) tu îţi creezi automat (în vortexul tău) o situaţie îmbunătăţită. Prin faptul că au contribuit la apariţia *problemei* cu care te confrunţi, aceşti oameni au contribuit simultan şi la crearea *soluţiei* la problema respectivă, care te aşteaptă în vortexul creaţiei tale.

Prin acest proces de meditaţie zilnică, tu te aliniezi automat cu aceste soluţii şi cu toate creaţiile tale din interiorul vortexului tău, care îţi vor permite (atât timp cât rămâi în interiorul vortexului) să îi apreciezi pe toţi cei care au contribuit la naşterea lor. Dacă vei lua în avans decizia de a-i aprecia, chiar înainte de a ajunge în vortex şi de a avea acces la aceste soluţii, tu vei scurta procesul şi vei găsi mai rapid aceste soluţii pe care le cauţi. Încă şi mai important, te vei simţi mult mai bine, indiferent de situaţiile prin care treci.

Prin reconcilierea cu oamenii ale căror dorinţe, convingeri şi comportamente diferă de ale tale, tu nu perpetuezi în niciun caz aceste idei pe care le consideri greşite, ci doar te aliniezi cu soluţiile care te aşteaptă în interiorul vortexului tău (cea de-a doua parte a ecuaţiei, alături de probleme).

5

Uneori ţi se pare că ceilalţi oameni au puterea de a-ţi influenţa negativ experienţele de viaţă. Acest lucru nu este însă adevărat. Singura putere care te poate scoate din starea ta naturală de bunăstare este cea a reacţiei tale în faţa comportamentului celorlalţi oameni.

Atunci când observi aspectele pozitive ale unui alt om, tu te simţi automat bine, deoarece rămâi într-o aliniere perfectă cu perspectiva mai amplă a Sursei din interiorul tău. De vreme ce acest comportament pozitiv te face să te simţi bine, este normal să îl savurezi şi să îi acorzi atenţia ta.

Pe de altă parte, dacă bunăstarea ta interioară depinde exclusiv de comportamentul celorlalţi oameni, ori de câte ori vei observa un comportament neplăcut tu te vei simţi rău. Partea cea mai dramatică

este că acest mecanism te poate determina să ajungi la concluzia că bunăstarea ta interioară depinde de comportamentul celorlalţi oameni, pe care nu îl poţi controla. Cu alte cuvinte, convingerea în necesitatea de a controla comportamentele altor oameni pentru a te simţi bine conduce exclusiv la vulnerabilitate în faţa acestor comportamente.

Noi dorim să te ajutăm să înţelegi că nici starea de spirit plăcută pe care o simţi atunci când observi un comportament pe gustul tău, nici cea neplăcută pe care o simţi atunci când observi un comportament nedorit, nu au ceva de-a face cu motivul pentru care te simţi bine sau rău. Felul în care te simţi depinde exclusiv de alinierea sau nealinierea ta cu Sursa din interiorul tău. *Singura relaţie care stă la baza emoţiilor pe care le simţi este cea cu Sursa din interiorul tău (cu Fiinţa ta Interioară).*

Deşi este plăcut să observi diferite lucruri în mediul tău înconjurător care te fac să te simţi bine, amplificându-ţi astfel alinierea cu *Fiinţa ta Interioară,* dacă vei înţelege corect mecanismul bunăstării lăuntrice, tu te vei putea simţi bine indiferent de comportamentul celorlalţi oameni.

Înţelegerea faptului că ceea ce simţi depinde exclusiv de relaţia ta cu Fiinţa ta Interioară sau cu Sursa dinlăuntrul tău, respectiv cu versiunea ta lărgită, care rezidă în interiorul vortexului tău, îţi oferă o putere şi o libertate absolută.

6

Uneori, ceilalţi oameni cred că fericirea lor depinde de reacţiile tale, dar acest lucru nu este niciodată adevărat; dacă îi vei încuraja să creadă în continuare acest lucru, făcând tot ce îţi stă în puteri pentru a le face pe plac, nu îi vei ajuta nici pe ei, nici pe tine.

Atunci când alţi oameni îţi apreciază comportamentul, tu te simţi de regulă foarte bine. Este întotdeauna o plăcere să vezi că altcineva se simte bine, iar plăcerea este cu atât mai mare atunci când asociezi bunăstarea lor cu comportamentul tău. Dacă ei ajung însă să se bazeze exclusiv pe comportamentul tău pentru a se simţi bine, atunci aveţi de pierdut şi tu, şi ei.

Dacă îţi vei face din relaţia cu Fiinţa ta Interioară principala prioritate, optând în mod deliberat pentru gânduri care te fac să te simţi bine (să fii aliniat cu ea), tu le vei oferi celor cu care interacţionezi un mare avantaj.

De altfel, tu nu ai ceva de oferit celorlalţi oameni decât dacă eşti aliniat cu Sursa ta.

În cazul în care comportamentul tău este influenţat de dorinţa ta de a face pe altcineva fericit, tu pierzi practic conexiunea cu Sursa, iar atunci când nu eşti aliniat cu Sursa, tu nu poţi fi fericit. Aşa cum spuneam, tu nu ai nimic de oferit celorlalţi oameni dacă nu eşti aliniat cu Sursa ta.

Meditaţia noastră zilnică te poate ajuta să elimini în permanenţă gândurile de rezistenţă şi să te aliniezi cu claritatea şi cu iubirea celui-care-eşti-cu-adevărat. În acest fel, toţi cei care intră în atenţia ta vor avea de câştigat.

Ceilalţi oameni vor observa că trăieşti o stare de fericire continuă şi o parte din ei vor dori să îţi urmeze exemplul. Dacă le vei spune că fericirea ta depinde numai de capacitatea ta de a te alinia cu *cel-care-eşti-cu-adevărat,* tu îi poţi ajuta să descopere la rândul lor această libertate.

De aceea, nu mai încerca să te comporţi astfel încât să le faci pe plac celorlalţi oameni (întrucât acest lucru este imposibil), ci arată-le prin exemplu personal cât de uşor este să te aliniezi cu Sursa ta.

Tu nu îţi vei găsi fericirea decât în interiorul vortexului tău, la fel cum ei nu-şi vor găsi fericirea decât în interiorul vortexului lor.

7

Atunci când te aştepţi ca altcineva să reuşească în ceea ce îşi propune fără ajutorul tău, tu îl priveşti cu aceiaşi ochi cu care îl priveşte Sursa ta. În schimb, în cazul în care consideri că nu poate reuşi într-un anumit demers fără ajutorul tău, încercând astfel să compensezi slăbiciunea lui prin puterea ta, tu nu îl ajuţi cu nimic.

Ori de câte ori te situezi în interiorul vortexului tău şi te afli în aliniere cu Perspectiva ta Lărgită, focalizându-ţi atenţia asupra altor oameni, aceştia au automat de câştigat. Orice fiinţă sau obiect care se bucură de atenţia ta atunci când eşti aliniat cu atotputernica Energie a Sursei tale are numai de câştigat.

Atunci când te situezi în interiorul vortexului şi te afli în aliniere cu Fiinţa ta Interioară, tu nu poţi vedea decât succesul oamenilor pe care îi observi. Dacă eşti conştient de problemele lor, înseamnă că nu te afli în interiorul vortexului şi că nu eşti aliniat cu Sursa din interiorul tău, care îi priveşte cu alţi ochi.

Ori de câte ori trăieşti o stare de disconfort atunci când vezi o altă persoană aflată într-o situaţie de lipsă sau de necesitate şi iei decizia să o ajuţi de pe această poziţie de disconfort, nimeni nu are de câştigat din această situaţie, din două motive: pe de o parte, tu nu eşti aliniat cu Energia Sursei tale, aşa că nu ai nimic bun de oferit, iar pe de altă parte, focalizarea atenţiei tale asupra nevoii sale nu face decât să amplifice această nevoie.

De bună seamă, este minunat să ajuţi pe altcineva, dar trebuie să faci întotdeauna acest lucru de pe poziţia puterii şi a alinierii, ceea ce înseamnă că trebuie să fii aliniat cu succesul său, nu cu problema sa, atunci când îţi oferi asistenţa.

Este uşor să îţi dai seama dacă ajutorul pe care îl oferi are la bază o stare de aliniere sau una de rezistenţă. Totul depinde de ceea ce simţi. Dacă observarea situaţiei în care se află persoana te face să simţi o stare de disconfort, motiv pentru care îţi oferi ajutorul pentru a o face să se simtă mai bine (şi să te simţi tu însuţi mai bine), în mod evident nu te afli în interiorul vortexului tău, deci nu îi eşti de niciun folos. *În schimb, dacă simţi dorinţa inspirată şi plină de entuziasm de a-i oferi cuiva ajutorul tău pentru a participa astfel la succesul său şi la fericirea sa, este limpede că priveşti lucrurile din perspectiva Sursei tale. În acest caz, toate resursele infinite ale Universului îţi stau la dispoziţie, iar ajutorul tău va conta cu adevărat.*

8

Atunci când cauţi aspectele pozitive ale unei alte persoane, chiar dacă îţi vine greu să le sesizezi, focalizarea atenţiei tale asupra lor le amplifică automat. În timp, aceste calităţi vor deveni evidente inclusiv în ochii celorlalţi oameni.

De multe ori, oamenii sunt atât de focalizaţi asupra detaliilor neplăcute ale situaţiei curente cu care se confruntă încât îşi pierd orice speranţă. Fiind hipnotizaţi de realitatea în care trăiesc, ei continuă să perpetueze vibraţiile negative care corespund acestei situaţii nedorite, şi implicit să atragă noi şi noi circumstanţe nefericite.

Dacă ai practicat alinierea cu Sursa şi ai ajuns să te situezi consistent în interiorul vortexului tău, tu îi poţi privi ca pe nişte oameni de succes (ceea ce şi sunt în interiorul vortexului lor), şi nu ca pe nişte

rataţi. Din punct de vedere vibratoriu, aceşti oameni se situează la mare distanţă de succesul din interiorul vortexului lor, aşa că nu reuşesc să îşi găsească drumul către acesta. Tu însă te afli în interiorul vortexului tău şi îi priveşti de pe acest nivel, aşa că îi poţi ajuta în această direcţie.

Aceasta este adevărata influenţă pozitivă: fiind în interiorul vortexului tău, tu le poţi recunoaşte adevărata putere şi îţi poţi focaliza lumina conştiinţei asupra ei, fapt care îi poate ajuta (pe unii) să surprindă la rândul lor un crâmpei din această putere.

Atenţia negativă orientată către orice situaţie perpetuează respectiva stare de lucruri, atrăgând astfel şi mai multă atenţie negativă. Din fericire, atenţia pozitivă este mult mai influentă decât cea negativă, întrucât atunci când eşti aliniat cu Sursa ta în interiorul vortexului, tu ai acces la puterea care creează lumile. *Meditaţia noastră zilnică te va ajuta să descoperi şi să prelungeşti alinierea cu Energia care creează lumile, astfel încât să îi poţi influenţa pozitiv pe ceilalţi oameni ori de câte ori îţi focalizezi atenţia asupra lor. Practic, toţi oamenii la care te vei gândi din interiorul vortexului tău vor avea numai de câştigat.*

9

Ori de câte ori o altă persoană spune sau face ceva împotriva ta, ea nu se luptă cu tine, ci cu ea însăşi. Dacă nu te vei lăsa afectat de comportamentul ei, ci vei realiza că persoana respectivă duce o bătălie personală, în timp ea te va lăsa în pace.

Este întotdeauna o plăcere să observi o altă persoană care se simte bine. Această plăcere este cu atât mai mare dacă fericirea ei este asociată într-un fel sau altul cu comportamentul tău.

Atât timp cât ajuţi pe altcineva să îşi îmbunătăţească starea de spirit, tu te simţi bine, dar dacă îl încurajezi să creadă că fericirea sa depinde de comportamentul tău, îi faci un mare deserviciu, şi la fel şi ţie. *Mai devreme sau mai târziu vei da greş în sarcina imposibilă de a-l face fericit, căci pe măsură ce solicitările sale faţă de tine vor creşte, tu îţi vei pierde sentimentul libertăţii personale. Peste toate, de vreme ce tu eşti*

singurul care încearcă să îl ajute, ori de câte ori nu se va simţi fericit, individul respectiv va da vina pe tine.

Nu există om care să nu aibă opinii, convingeri şi aşteptări legate de cele mai variate subiecte. Atunci când îţi focalizezi atenţia asupra unui subiect, vibraţia acestuia se activează şi intră în prim-plan, ca să spunem aşa. Cu cât îţi vei focaliza mai des atenţia asupra sa, cu atât mai predominantă va deveni această vibraţie.

Tu ai opţiunea de a integra în vibraţia ta o caracteristică pozitivă (care te face să te simţi bine) a unei alte persoane sau una negativă (care te face să te simţi rău). Indiferent de caracteristicile pentru care optezi, dacă te vei focaliza suficient de des asupra lor, acestea vor deveni fundamentul vibratoriu al relaţiei voastre.

Dacă principala ta prioritate devine propria ta fericire, tu vei căuta în mod activ numai aspectele pozitive ale oamenilor cu care interferezi, astfel încât să te simţi bine în prezenţa lor. În acest fel, tu îţi vei antrena frecvenţa de vibraţie în aşa fel încât acestor oameni le va fi imposibil să interacţioneze cu tine fără a te face să te simţi bine.

Singura modalitate de a fi în mod constant fericit constă în a înţelege că fericirea depinde în exclusivitate de alinierea cu Sursa din interiorul tău. Atunci când te afli în interiorul vortexului creaţiei tale, tu eşti aliniat cu cel-care-ai-devenit şi cu toate lucrurile pe care le-ai cerut vreodată. Practic, nimic nu poate înlocui această aliniere.

10

De multe ori, tu consideri că este important ce cred ceilalţi oameni despre tine, aşa că te străduieşti să obţii aprobarea lor. În realitate, tu nu poţi face aproape nimic pentru a te bucura în permanenţă de aprobarea acestor oameni, căci aceasta nu are nimic de-a face cu tine, ci cu ei înşişi.

Adulţii doresc ca cei mici să îşi modifice comportamentul astfel încât să se simtă bine ei înşişi. Din perspectiva lor, acest lucru nu pare ceva rău. În realitate, el conduce la rezultate dezastruoase deopotrivă pentru ei şi pentru copii. *Copiilor le este imposibil să le facă pe plac tuturor adulţilor, pentru simplul motiv că aceştia sunt prea mulţi şi îşi doresc lucruri diferite de la ei, schimbându-şi între timp propriile aşteptări. Pe de altă parte, mecanismul nu funcţionează nici pentru adulţi, căci atunci când se obişnuiesc să îi determine pe alţii să îşi schimbe comportamentul pentru*

a le face lor pe plac, această nevoie de control nu face decât să se amplifice, iar ei ajung să solicite în permanenţă cooperarea celorlalţi pentru a se simţi satisfăcuţi, lucru, desigur, imposibil.

Dacă ţi-ai format obiceiul de a te strădui din greu pentru a-i face pe toţi cei din jurul tău fericiţi, ori de câte ori aceştia nu vor fi fericiţi şi se vor răsti la tine, tu vei avea senzaţia că mânia lor are ceva de-a face cu comportamentul tău. *De altfel, ei înşişi ajung să facă tot ce le stă în puteri pentru a te convinge că vina îţi aparţine. Vei descoperi astfel că oricât de mult ai încerca să îţi modifici comportamentul pentru a le face pe plac, solicitările lor de a-ţi modifica în continuare comportamentul nu vor înceta niciodată, ci dimpotrivă, se vor amplifica. Desigur, şi acest lucru este imposibil.*

Pe de altă parte, dacă vei manifesta o stare constantă de fericire prin pătrunderea în interiorul vortexului tău şi prin cultivarea unor gânduri pozitive, care îţi facilitează această pătrundere, şi încă şi mai important, dacă nu îţi vei modifica niciodată comportamentul pentru a mângâia pe altcineva sau pentru a-i rezolva problemele personale, tu îi vei oferi astfel – prin puterea exemplului tău – secretul care îl poate conduce la propria sa fericire. <u>Fericirea este un lucru foarte personal şi nu are nimic de-a face cu ceilalţi oameni</u>.

11

Dacă nu îţi vei mai face griji legate de ceea ce cred ceilalţi oameni despre tine şi dacă te vei focaliza exclusiv asupra sentimentelor tale legate de ei, tu îţi vei revela adevărata esenţă a *celui-care-eşti-cu-adevărat* şi vei descoperi ce înseamnă adevărata libertate.

Opinia pe care şi-o formează ceilalţi oameni în legătură cu tine ţine aproape exclusiv de sentimentele lor (respectiv de alinierea lor cu Sursa şi cu vortexul lor) şi nu are aproape nimic de-a face cu tine şi cu comportamentul tău.

Nu există risipă mai mare de timp şi de energie decât să încerci să influenţezi pe altcineva să te privească într-un anume fel, căci opiniile oamenilor nu au aproape nimic de-a face cu obiectul atenţiei lor, dar au aproape totul de-a face cu perspectiva din care privesc. Ceea ce simt ceilalţi în ceea ce te priveşte depinde în totalitate de relaţia lor cu propriul vortex.

Dat fiind că bunăstarea lor depinde exclusiv de relaţia pe care o au cu propria *Fiinţă Interioară,* respectiv de capacitatea lor de a intra sau nu în propriul vortex, cea mai bună modalitate de a-i ajuta să se simtă mai bine constă în a-i încuraja sau în a-i influenţa să pătrundă în vortexul lor. De bună seamă, nu vei putea face însă acest lucru decât dacă te vei afla tu însuţi în interiorul vortexului tău şi dacă vei fi aliniat cu Sursa ta.

Dacă observi că cineva este nefericit (indiferent de motiv), însăşi observarea nefericirii sale te împiedică să te situezi în interiorul vortexului tău. De aceea, tu nu poţi face nimic pentru a-l ajuta. În schimb, dacă îţi stabileşti ca prioritate pătrunderea în interiorul vortexului, aşa că nu îţi permiţi să te focalizezi asupra problemelor sau nefericirii sale, tu poţi rămâne în interiorul vortexului tău, focalizându-te asupra lui din această perspectivă. În acest fel, tu îl poţi ajuta să pătrundă în propriul său vortex şi implicit să se simtă mai bine.

Adevărata libertate nu apare decât în absenţa rezistenţei. Ea echivalează cu a te simţi bine şi a te situa în interiorul vortexului tău indiferent de situaţiile sau de condiţiile exterioare la care asişti. Adevărata libertate înseamnă susţinerea unei iubiri necondiţionate, care este sinonimă cu rămânerea în interiorul vortexului în orice circumstanţe.

12

În esenţa voastră, voi sunteţi mult mai asemănători decât credeţi, întrucât împărtăşiţi aceeaşi *Sursă*, aceeaşi *iubire* şi aceeaşi *expansiune*. De aceea, ori de câte ori te simţi ameninţat de altcineva, această ameninţare nu este reală, deoarece nimeni nu poate opri fluxul bunăstării tale naturale. Tu eşti singurul care poate face acest lucru.

Nimeni nu se simte bine atunci când nu este aliniat cu Sursa sa. Sentimentul de gol interior pe care îl simt oamenii atunci când nu sunt conectaţi cu puterea, energia şi claritatea Sursei este insuportabil. De aceea, atunci când se află în această stare de rezistenţă interioară, ei proiectează acest sentiment neplăcut asupra celorlalţi oameni.

Ori de câte ori cineva încearcă să îi controleze pe cei din jurul lui, este evident că el nu se află în interiorul vortexului său, refuzându-şi singur accesul la resursele bunăstării acumulate aici. El încearcă să compenseze

lipsa autoimpusă a resurselor personale făcând presiuni asupra celorlalţi oameni.

Atât timp cât permiţi unei alte persoane să te tulbure prin ameninţările sau prin comportamentul ei neplăcut, tu te alături de bunăvoie acestui lanţ al durerii, proiectându-te în afara vortexului tău. Noi dorim să te convingem însă că nimeni din exteriorul tău nu are vreo putere reală asupra ta.

Toţi oamenii îşi doresc să se simtă bine, să le fie recunoscută valoarea, să dea piept cu viaţa, să facă progrese, să înveţe lucruri noi şi să se simtă iubiţi. Din păcate, cei mai mulţi dintre ei caută iubirea acolo unde aceasta nu există. Atunci când asişti la comportamentul neplăcut al unei alte persoane, este ca şi cum ai vedea pe cineva cu o pernă apăsată pe faţă, care se simte sufocat. Comportamentul său nu este altceva decât o agitaţie inutilă, în speranţa că va putea sorbi o gură de aer dătător de viaţă.

De aceea, atunci când altcineva se comportă agresiv sau neadecvat faţă de tine, aminteşte-ţi că ai în faţă un om disperat şi incapabil să se alinieze cu Sursa sa. În realitate, comportamentul său nu are nimic de-a face cu tine. Ameninţările sale şi aparenta sa putere sau poziţie socială nu îţi pot pune în niciun fel în pericol viaţa sau fericirea personală. Bunăstarea ta nu poate fi diminuată decât prin acordarea atenţiei tale unor aspecte (situaţii sau persoane) care te împiedică să te aliniezi cu propria ta Sursă. Din fericire, controlul tău asupra propriei atenţii îţi aparţine în totalitate.

13

Dacă vei insista să nu vezi decât aspectele
pozitive în ceilalţi oameni, în timp aceştia
nu vor mai reflecta în prezenţa ta decât aceste aspecte.
Tu îţi vei ajusta astfel punctul de atracţie,
iar *Legea Atracţiei* îi va obliga pe oameni
să se comporte conform aşteptărilor tale.

Orice gând pe care l-ai emis vreodată are potenţialul de a redeveni activ în mintea ta. Creierul tău nu stochează aceste gânduri şi nu le proiectează haotic în mintea ta. Tu eşti cel care le activezi prin focalizarea ta asupra lor.

Prin căutarea deliberată a aspectelor pozitive ale oamenilor din jurul tău, tu îţi vei cultiva înclinaţia de a atrage în viaţa ta numai oameni care au astfel de calităţi prin ridicarea frecvenţei tale de vibraţie. De aceea, nu contează câte gânduri negative ai emis în trecut sau cât de lungă a fost perioada în care te-ai focalizat asupra unor aspecte negative. Ceea ce

contează este că te poţi focaliza în momentul de faţă asupra unor gânduri pozitive.

Legea Atracţiei reacţionează întotdeauna la gândurile tale curente, trimiţându-ţi noi şi noi gânduri de aceeaşi factură. Cu alte cuvinte, *Legea Atracţiei (care spune că principiile / vibraţiile similare se atrag întotdeauna)* îţi va transmite noi şi noi gânduri care corespund frecvenţei tale de vibraţie actuale.

Cu cât vei opta mai frecvent pentru gânduri care te fac să te simţi bine, cu atât mai uşor îţi va fi pe viitor să ai astfel de gânduri. Există însă o metodă mai rapidă şi mai eficientă de ridicare a frecvenţei de vibraţie personale, astfel încât să poţi avea acces la astfel de gânduri care te fac să te simţi bine: prin focalizarea asupra respiraţiei tale, tu îţi vei dezactiva automat gândurile de rezistenţă. Vibraţia ta va creşte imediat, până când se va alinia cu cea a Sursei tale, în interiorul vortexului.

Noi insistăm asupra meditaţiei deoarece în anumite cazuri este mai uşor să îţi goleşti complet mintea de gânduri decât să găseşti un gând pozitiv. Nu există cale mai rapidă şi mai eficientă către cultivarea unor relaţii semnificative şi plăcute decât combinaţia dintre meditaţia zilnică (ce permite vibraţiei tale să îşi regăsească echilibrul natural) şi focalizarea deliberată asupra aspectelor pozitive ale vieţii.

14

Este absolut sigur că poţi avea parte
de relaţiile pe care ţi le doreşti, dar mai întâi
de toate trebuie să faci ceva foarte important: trebuie
să te pui tu însuţi la unison cu calităţile pe care doreşti
să le manifeste în prezenţa ta ceilalţi oameni.
Tu nu poţi atrage în viaţa ta decât vibraţii comparabile
cu cele pe care le emiţi *tu însuţi*.

Foarte mulţi oameni cred că dacă vor găsi un partener care să îi iubească, acesta va fi răspunsul pentru tot ceea ce lipseşte în viaţa lor. În esenţă, ei îşi doresc să găsească pe cineva care să îi completeze. Aproape fără nicio excepţie, ei îşi doresc o astfel de persoană în viaţa lor *aici şi acum*!

Dat fiind că înţelegem cum funcţionează *Legea Atracţiei,* noi îi încurajăm pe aceşti oameni să o lase mai moale cu „aici şi acum", dintr-un motiv foarte simplu: *dacă îţi alegi un partener chiar acum,*

acesta va corespunde din punct de vedere energetic vibraţiei tale actuale. Altfel spus, persoana pe care o vei atrage în viaţa ta în momentul de faţă nu va diferi cu nimic de esenţa ta emoţională din momentul prezent.

Dacă te simţi neînţeles, singur şi neiubit, este imposibil să îţi găseşti un partener care să îţi ofere o altă experienţă.

Dacă până acum nu ţi-ai focalizat atenţia decât asupra absenţei unei relaţii minunate din viaţa ta, este imposibil să atragi o astfel de relaţie. Cel puţin, nu în momentul de faţă.

Dacă te afli în căutarea unei relaţii care să îţi ofere bucurie, trebuie mai întâi de toate să fii bucuros. Dacă aştepţi să devii bucuros în urma relaţiei tale, tu abordezi greşit problema.

Dacă te afli în căutarea unei relaţii care să îţi ofere satisfacţie, trebuie mai întâi de toate să te simţi satisfăcut.

Dacă te afli în căutarea unei relaţii care să îţi ofere pasiune şi distracţie, trebuie mai întâi de toate să simţi tu însuţi aceste calităţi.

Ceea ce simţi este totuna cu *ceea-ce-eşti,* iar *ceea-ce-eşti* determină ce anume atragi în viaţa ta. Aşa funcţionează atotputernica *Lege a Atracţiei.*

Cea mai sigură cale de a-ţi verifica frecvenţa curentă de vibraţie constă în a reflecta la relaţiile tale curente. Oamenii pe care îi atragi în viaţa ta reflectă perfect ceea ce gândeşti, ceea ce simţi şi punctul tău de atracţie. Din fericire, tu ai un control absolut asupra gândurilor şi sentimentelor tale.

15

Focalizează-te întotdeauna asupra aspectelor pozitive ale celorlalţi oameni, iar dacă acestea lipsesc, optează pentru a le vedea oricum în ei, căci atunci când cultivi imaginile lucrurilor pe care ţi le doreşti în viaţa ta, acestea apar inevitabil. Aşa funcţionează *Legea*.

Orice persoană cu care interacţionezi are o paletă amplă de vibraţii potenţiale din rândul cărora poţi alege. Aşa cum poţi alege alimentele pe care doreşti să le consumi dintr-un bufet suedez foarte variat, la fel, tu poţi alege caracteristicile oamenilor cu care ai de-a face.

Chiar dacă majoritatea aspectelor unei alte persoane nu îţi sunt pe plac, tu îi poţi găsi totuşi aspecte pozitive, căci nu există om lipsit de astfel de calităţi. Dacă vei face acest lucru în mod curent, tu vei atrage în viaţa ta experienţe din ce în ce mai plăcute, pe care ţi le va oferi chiar persoana în cauză.

Ori de câte ori atenţia îţi este atrasă de comportamentul problematic al unei alte persoane, aminteşte-ţi că în vortexul tău se creează o soluţie echivalentă. Chiar dacă persoana respectivă este încă foarte departe de manifestarea acestei soluţii, asta nu înseamnă că ea nu există deja. Dacă vei practica suficient de mult timp tehnicile indicate de noi, tu vei ajunge să sesizezi această soluţie. *Dacă eşti ferm hotărât să te simţi bine şi să rămâi în interiorul vortexului tău, tu nu numai că vei sesiza din ce în ce mai multe aspecte pozitive la ceilalţi oameni, dar vei ajunge chiar să îi inspiri (în timp), astfel încât să înceapă să caute ei înşişi aceste calităţi personale.*

Ori de câte ori îţi focalizezi atenţia asupra unui aspect energetic, el este automat amplificat, astfel încât mai devreme sau mai târziu poate fi sesizat inclusiv de ceilalţi oameni.

Focalizarea atenţiei asupra aspectelor pozitive ale celorlalţi oameni te face să te simţi bine, întrucât corespunde unei alinieri cu *Fiinţa ta Interioară.* Lucrurile nu se opresc însă aici: ea îi ajută şi pe ceilalţi să îşi descopere alinierea cu propria lor *Fiinţă Interioară,* respectiv cu *cei-care-sunt-cu-adevărat.*

Dacă te vei acorda cu frecvenţa Sursei tale prin meditaţia noastră zilnică, tu vei avea automat acces la tot ce este mai bun în oamenii cu care ai de-a face. Nu există dar mai frumos pe care îl poţi face altora decât să îi recunoşti şi să îi accepţi exact aşa cum sunt.

16

Te descurci perfect. Relaţiile pe care ţi le doreşti se îndreaptă deja către tine. Relaxează-te şi savurează acest proces. Simte o stare de apreciere pentru *tot-ceea-ce-există* în viaţa ta, şi de entuziasm faţă de ceea ce va urma. În lumea noastră există o mare iubire pentru tine. La fel ca întotdeauna, noi rămânem de-a pururi în interiorul vortexului.

Tu ai venit în această dimensiune spaţio-temporală împreună cu miliarde de alţi oameni cunoscând valoarea imensă pe care v-o puteţi oferi reciproc. Frumuseţea şi bogăţia relaţiilor cu ceilalţi oameni cu care împarţi această planetă depinde în totalitate de relaţia dintre eul tău fizic şi cel ne-fizic, respectiv *Fiinţa ta Interioară*.

Fiinţa ta Interioară nu percepe decât valoarea şi bunătatea ta, susţinând această vibraţie ca pe o ştachetă, astfel încât să te poţi alinia

cu ea oricând doreşti. Cu alte cuvinte, ea te percepe astfel chiar dacă tu ai o cu totul altă părere despre tine.

Plăcerea noastră de a-ţi oferi aceste principii ale *Legii* este enormă, cu atât mai mult cu cât anticipăm plăcerea pe care o vei descoperi tu însuţi atunci când vei începe să rezonezi cu ele.

Noi ştim că nimic nu este mai natural în acest Univers decât ca tu să te simţi bine, iar cuvintele noastre nu sunt neapărat necesare în acest scop.

Dacă am reuşit să îţi inspirăm (prin mesajul transmis de această carte) decizia de a medita zilnic 15 minute, contemplându-ţi respiraţia, ne considerăm întru totul satisfăcuţi. Acest lucru va fi suficient pentru ca toate tiparele rezistenţei tale să se dizolve treptat, generând astfel dispariţia gradată a oricărei senzaţii de disconfort, a bolilor, a sentimentului de singurătate, pe scurt, a tuturor lucrurilor nedorite din viaţa ta, şi înlocuirea lor cu o stare de claritate, de vitalitate, de uşurinţă, de curgere şi de iubire, respectiv cu vibraţiile Sursei din interiorul tău.

Există o mare iubire pentru tine în lumea noastră!

Despre autori

Celebrii autori **Esther** şi **Jerry Hicks** (nr. 1 pe lista de bestselleruri a ziarului New York Times) sunt promotorii învăţăturilor din seria Abraham-Hicks referitoare la atragerea bunăstării în viaţa ta. Timp de mai bine de două decenii, seminarele pe tema *Legii Atracţiei* ţinute în peste 60 de ţări au continuat să îi inspire pe cei doi, conducând la apariţia unui flux regulat de cărţi, CD-uri şi DVD-uri care conţin această învăţătură. Website-ul internaţional al celor doi autori (nu mai puţin celebru) este: www.abraham-hicks.com.

Jerry şi **Esther Hicks** au început prin a dezvălui uimitoarele lor experienţe legate de Abraham câtorva asociaţi de afaceri de care se simţeau mai apropiaţi, în anul 1986. Pornind de la rezultatele practice obţinute de ei şi de cei care puteau pune întrebări concrete legate de aplicarea principiilor *Legii Atracţiei* în domeniul financiar, în planul corpului fizic şi în domeniul relaţiilor, aplicând apoi cu succes răspunsurile primite de la Abraham în cazul lor personal, Jerry şi Esther au luat decizia deliberată de a pune învăţăturile lui Abraham la

dispoziţia unui cerc din ce în ce mai mare de căutători ai adevărului, cu scopul de a-i ajuta pe aceştia să îşi îmbunătăţească viaţa.

Folosind ca bază centrul de conferinţe din San Antonio, Texas, Esther şi Jerry au călătorit în aproximativ 50 de oraşe pe an, începând din anul 1989, ţinând conferinţe şi seminare interactive pe tema *Legii Atracţiei* în faţa unor grupuri de persoane interesate de aceste idei revoluţionare. Deşi au reuşit să capteze prin activitatea lor atenţia a milioane de oameni din întreaga lume, numeroşi gânditori şi autori de frunte din domeniul Filozofiei Bunăstării şi al Noii Gândiri încorporând în bestsellerurile lor, în scenariile, conferinţele şi filmele lor multe din conceptele lui Abraham, aceste idei s-au răspândit înainte de toate de la om la om, pe măsură ce tot mai mulţi indivizi au început să descopere valoarea acestei filozofii practice în experienţele lor personale de viaţă.

Abraham – un grup de maeştri evoluaţi din dimensiunea nefizică, se adresează pământenilor prin intermediul lui Esther. Ei se adresează nivelului nostru de înţelegere prin intermediul unor explicaţii simple, pe înţelesul tuturor, dar pline de iubire şi absolut revoluţionare ca semnificaţie, ghidându-ne astfel către conexiunea cu *Fiinţa noastră Interioară,* care ne călăuzeşte în permanenţă cu blândeţe şi cu înţelepciune, şi către puterea personală la care putem avea acces prin identificarea cu Sinele nostru Suprem.

Acumulând informaţii legate de *Legea Universală a Atracţiei,* familia Hicks a publicat mai mult de 800 de cărţi, casete, CD-uri şi DVD-uri care conţin transmisii şi interpretări ale învăţăturilor lui Abraham. Cei doi pot fi contactaţi pe site-ul lor interactiv: **www.abraham-hicks.com** sau prin poştă, pe adresa: Abraham-Hicks Publications, P.O. Box 690070, San Antonio, TX 78269.